

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"03" июня 2024 г



Согласовано

*Директор МБОУ "Кузьмичевская
СШ" Сурейкина Т.А.*

" 17 " _____

_____ 2024г



Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей
возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-разовом питании

2024

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311 | 250 | 6,9 | 7,9 | 42,0 | 266,4 | 311 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом №2 | 30/10/20 | 2,4 | 5,4 | 23,2 | 207,9 | 2 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 40 | 3,1 | 3,9 | 29,7 | 166,8 | | |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 572 | 12,6 | 17,2 | 109,9 | 702,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103 | 250 | 2,5 | 7,6 | 20,1 | 117,5 | 103 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 8,9 | 212,7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Каша гречневая вязкая № 302 | 180 | 7,3 | 5,7 | 33,6 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 36,7 | 28,8 | 139,7 | 896,7 | | |
| Всего за день: | | 49,3 | 46,0 | 249,6 | 1 599,4 | | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании
2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшениная вязкая № 302 | 250 | 9,5 | 9,0 | 29,0 | 333,8 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 13,7 | 9,7 | 77,6 | 553,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,0 | 9,3 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 262,0 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Кисель из повидла № 647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 33,1 | 33,6 | 133,7 | 947,7 | | |
| Всего за день: | | 46,8 | 43,3 | 211,3 | 1 501,2 | | |

Примерное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом № 208 | 230 | 19,8 | 19,2 | 44,9 | 408,8 | 208 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) | 70 | 1,3 | 3,1 | 9,4 | 58,4 | 596 | 2004 |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 | 2016 |
| Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 26,2 | 24,8 | 91,8 | 659,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 19,0 | 145,0 | 102 | 2011 |
| Птица тушеная в соусе 290/593 | 120 | 15,0 | 13,8 | 4,2 | 200,4 | 290/593 | 2011/2004 |
| Каша ячневая вязкая № 302 | 180 | 5,7 | 7,4 | 33,6 | 216,7 | 302 | 2011 |
| Компот из свежих плодов №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК№6 | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК№7 | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 35,8 | 28,2 | 141,6 | 948,5 | | |
| Всего за день: | | 62,0 | 53,0 | 233,4 | 1 608,0 | | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая №302 | 250 | 10,1 | 14,4 | 51,0 | 261,3 | 302 | 2004 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 40 | 3,1 | 3,9 | 29,7 | 166,8 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 | |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 16,4 | 18,5 | 115,2 | 581,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп из овощей № 135 | 250 | 1,9 | 3,8 | 11,1 | 85,4 | 135 | 2004 |
| Плов из птицы №492 | 230 | 23,5 | 29,1 | 42,0 | 473,0 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 34,5 | 34,2 | 130,2 | 911,1 | | |
| Всего за день: | | 50,9 | 52,7 | 245,4 | 1 492,7 | | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба с маслом № 175 | 250 | 6,9 | 15,1 | 43,4 | 384,0 | 175 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко, вафли) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 11,1 | 15,8 | 92,0 | 603,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103 | 250 | 2,5 | 7,6 | 20,1 | 117,5 | 103 | 2011 |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455 | 100 | 13,0 | 15,2 | 13,3 | 201,0 | 455 | 2004 |
| Пюре из бобовых № 199 | 180 | 16,2 | 8,3 | 42,0 | 242,0 | 199 | 2016 |
| Компот из свежих плодов №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 41,0 | 32,6 | 160,2 | 946,9 | | |
| Всего за день: | | 52,1 | 48,4 | 252,2 | 1 550,6 | | |

Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании
6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом № 174 | 250/5 | 7,0 | 12,3 | 38,3 | 341,5 | 174 | 2011 |
| Бутерброд с сыром №3 | 50/10/15 | 7,7 | 12,6 | 28,5 | 245,8 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 14,9 | 24,9 | 81,8 | 648,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Борщ с капустой и картофелем № 82 | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,0 | 105,6 | 82 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593 | 100 | 17,8 | 14,2 | 8,9 | 212,7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Кисель из повидла № 647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 35,5 | 27,3 | 136,0 | 936,6 | | |
| Всего за день: | | 50,4 | 52,2 | 217,8 | 1 585,5 | | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании
7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная вязкая № 302 | 250 | 9,5 | 9,0 | 29,0 | 333,8 | 302 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 13,7 | 9,7 | 77,6 | 553,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 19,0 | 145,0 | 102 | 2011 |
| Плов из птицы №492 | 230 | 23,5 | 29,1 | 42,0 | 473,0 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеваемый | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 37,7 | 35,8 | 133,3 | 947,8 | | |
| Всего за день: | | 51,4 | 45,5 | 210,9 | 1 501,3 | | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом № 315 | 230 | 13,3 | 9,9 | 69,8 | 421,5 | 315 |
| Соус молочный (сладкий) № 596 | 70 | 1,3 | 3,1 | 9,4 | 58,4 | 596 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 |
| Батон | 50 | 5,9 | 1,5 | 25,6 | 131,0 | |
| Итого за прием пищи: | 572 | 20,7 | 14,5 | 119,8 | 672,5 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | |
| Суп из овощей № 135 | 250 | 1,9 | 3,8 | 11,1 | 85,4 | 135 |
| Котлета рыбная любительская № 390 | 100 | 13,7 | 14,2 | 10,9 | 149,0 | 390 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 180 | 3,7 | 8,9 | 25,9 | 197,8 | 125/128 |
| Компот из свежих плодов №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК №7 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 28,6 | 28,4 | 132,7 | 818,6 | |
| Всего за день: | | 49,3 | 42,9 | 252,5 | 1 491,1 | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311 | 250 | 6,9 | 7,9 | 42,0 | 266,4 | 311 |
| Бутерброд с повидлом № 2 | 30/10/20 | 2,4 | 5,4 | 23,2 | 207,9 | 2 |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 40 | 3,1 | 3,9 | 29,7 | 166,8 | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 421 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,7 | 18,2 | 106,7 | 702,4 | 2016 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 103 | 250 | 2,5 | 7,6 | 20,1 | 117,5 | 103 |
| Котлета рубленая с белокочанной капустой №455 | 100 | 13,0 | 15,2 | 13,3 | 201,0 | 455 |
| Каша гречневая вязкая № 302 | 180 | 7,3 | 5,7 | 33,6 | 213,8 | 302 |
| Кисель из повидла № 647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК №7 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 32,0 | 29,8 | 152,9 | 902,9 | |
| Всего за день: | | 45,7 | 48,0 | 259,6 | 1 605,3 | |

**Примерное 10-ти дневное меню
в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании**

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175 | 250 | 6,9 | 15,1 | 43,4 | 384,0 | 175 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко, апельсин) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 11,1 | 15,8 | 92,0 | 603,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,0 | 9,3 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-й вариант № 462/593 | 100/30 | 10,4 | 22,0 | 15,9 | 251,3 | 462/593 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Хлеб пеклеваный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 27,9 | 35,1 | 130,5 | 942,0 | | |
| Всего за день: | | 39,0 | 50,9 | 222,5 | 1 545,7 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | | | | |
|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Итого | б | ж | уг | ккал |
| Итого за период | 496,9 | 482,9 | 2 355,2 | 15 480,8 |
| Среднее значение за период | 49,7 | 48,3 | 235,5 | 1548,1 |

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. Лапиной. - 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.