

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием ОВЗ группу  
12-18 лет**

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна  
Ирина Владимировна

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



## 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

## Неделя 1/ день 1

## Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	250	9,8	11,52	49,38	340
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>670</b>	<b>18,21</b>	<b>17,3</b>	<b>111,25</b>	<b>674,54</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## Обед

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	2,71	4,7	14,53	111,67
54-1с\2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	14	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25
255\2017м	печень по-строгановски	27	100	13,25	11,22	3,52	185
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая	15	180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>870</b>	<b>28,53</b>	<b>29,28</b>	<b>114,32</b>	<b>852,63</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:  
директор

*Ирина Васильевна*  
*Гусева И.В.*

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						

**Неделя 1/ день 2**

**Завтрак**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	100	9,55	10,67	3,3	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	180	9,96	7,56	43,2	280,44
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>630</b>	<b>25,41</b>	<b>23,73</b>	<b>89,634</b>	<b>672,49</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-7с\2022н	макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,1	5,78	18,5	146,42
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	100/30	9,95	14,31	8,51	204,86
203\2017	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>80,2</b>	<b>880</b>	<b>27,41</b>	<b>26,783</b>	<b>122,05</b>	<b>841,05</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>144,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:  
директор



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	100	1,1	1	3,8	22
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	100	13	15,22	13,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>630</b>	<b>23,54</b>	<b>22,73</b>	<b>88,57</b>	<b>645,52</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
289\2017м	рагу с птицей	43	250	16,12	19,63	40,77	404,23
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>830</b>	<b>27,59</b>	<b>28,33</b>	<b>111,854</b>	<b>816,86</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:

директор

*Ирина Борисовна*  
*Байрамова Ж*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

**Неделя 1/ день 4**

**Завтрак**

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
П.Т	кондитерское изделие	19,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>600</b>	<b>18,45</b>	<b>18,64</b>	<b>78,41</b>	<b>556,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-17с\2022н	суп овощной со сметаной с птицей	14	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	180	3,84	10,08	23,76	201,12
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>870</b>	<b>28,48</b>	<b>32,13</b>	<b>92,64</b>	<b>773,69</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор

*Ирина Владимировна*  
*Ирина Владимировна*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
291\2017м	плов из птицы	43	250	19	19,75	45,25	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>600</b>	<b>23,98</b>	<b>20,333</b>	<b>90,73</b>	<b>642,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	2,71	4,7	14,53	111,67
53-3с\2022н	рассольник ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	14	200/10/5	4,74	5,8	13,62	125,52
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	42	250	25,12	23,38	21,5	397,5
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>835</b>	<b>37,87</b>	<b>34,61</b>	<b>103,55</b>	<b>878,3</b>
	Норма обеда по СанПин. 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:  
директор

*И.А. Кашамова*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоножко Е.Ю.*



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет

**Неделя 2/ день 6**

**Завтрак**

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	250	8,5	12,75	37,25	297,75
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	21	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>670</b>	<b>16,91</b>	<b>18,53</b>	<b>99,12</b>	<b>632,29</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	100	1,1	1	3,8	22
54-25с\2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей	14	200/10	7,39	4,9	13,885	131,72
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	100	13	15,22	13,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
54-5хн\2022н	компот и свежих плодов	6	200	0,2	0,1	10,6	44,1
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>80,2</b>	<b>860</b>	<b>32,97</b>	<b>27,83</b>	<b>115,275</b>	<b>838,72</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>144,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.



## 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

## Неделя 2/ день 7

## Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным	12	100	1,48	6,01	8,26	92,8
295\2017м	котлеты рубленные из кур	28	100	10,66	10,55	14,89	197,22
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	180	9,96	7,56	43,2	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	<b>64,3</b>	<b>610</b>	<b>24,08</b>	<b>24,45</b>	<b>91,75</b>	<b>682,95</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

## Обед

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-28с\2022н	борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	14	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
229\2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	27	100	16,5	9,9	7,5	185,1
128\2017м	картофельное пюре	15	180	3,84	10,08	23,76	201,12
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	Итого	<b>79,2</b>	<b>870</b>	<b>30,9</b>	<b>26,743</b>	<b>96,36</b>	<b>757,11</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:  
директор

*И. Ю. Кортоножко*  
*И. Ю. Кортоножко*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

**Неделя 2/ день 8**

**Завтрак**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	100	1,1	1	3,8	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	100/30	9,95	14,31	8,51	204,86
203\2017	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,56	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>660</b>	<b>20,49</b>	<b>21,82</b>	<b>83,75</b>	<b>608,05</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	100	2,71	4,7	14,53	111,67
54-4с\2022н	рассольник домашний с птицей	15	200/10	4,74	5,8	13,62	125,52
255\2017м	печень по-строгановски	27	100	13,25	11,22	3,52	185
139\2017м	капуста тушеная	15	180	3,18	5,73	12,3	120,12
54-13хн\2022н	напиток из шиповника	5	200	0,6	0,2	15,2	65,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>860</b>	<b>29,28</b>	<b>28,38</b>	<b>93,27</b>	<b>769,92</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35%	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:

директор

*Е.Ю. Кортоножко*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет

**Неделя 2/ день 9**

**Завтрак**

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	24	250	10,5	15,62	55,5	404,58
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,4	0,4	9,54	44,4
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>600</b>	<b>17,64</b>	<b>20,06</b>	<b>94,79</b>	<b>631,36</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	100	0,58	0,083	1,58	10
54-7с\2022н	макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,1	5,78	18,5	146,42
54-9м\2022н	жаркое по домашнему	43	250	25,12	23,38	21,5	397,5
54-4хн\2022н	компот из изюма	5	200	0,4	0,1	18,4	75,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>830</b>	<b>36</b>	<b>30,073</b>	<b>94,08</b>	<b>792,13</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся ОВЗ группы

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	100	2,83	0,16	5,8	36,83
289\2017м	рагу с птицей	43	250	16,12	19,63	40,77	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	3,9	0,5	24,1	116,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
	<b>Итого</b>	<b>64,3</b>	<b>600</b>	<b>23,35</b>	<b>20,29</b>	<b>90,47</b>	<b>639,06</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	12	100	1,7	5	8,454	85,7
54-20с\2022н	суп картофельный с рыбой	14	200/20	8,38	2,6	14,6	115,38
291\2017м	плов из птицы	42	250	19	19,75	45,25	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	0,5	0	19,8	81,2
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	2,1	30	1,68	0,33	14,82	68,97
701\2010м	хлеб пшеничный	3,1	40	3,12	0,4	19,28	93,44
	<b>Итого</b>	<b>79,2</b>	<b>840</b>	<b>34,38</b>	<b>28,08</b>	<b>122,204</b>	<b>879,44</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35	<b>143,5</b>	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

завтрак	Всего за 10 дней	6270	212,06	207,883	918,474	6385,31
	Средний суточный рацион	627	21,206	20,7883	91,8474	638,531
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
обед	Всего за 10 дней	8545	313,41	292,239	1065,603	8199,85
	Средний суточный рацион	854,5	31,341	29,2239	106,5603	819,985
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с  
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 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".