

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области и городе Сызрань
И.В. Ефимов



«14» октября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
С.В. Ивашин



2019 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ и ГБОУ ООШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани



Л.Д. Зубова

31.08.2020г.

Согласовано

Член общешкольного Совета родителей

Е.И. Сизанова

31.08.2020г.

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты/Салат из свежих огурцов	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,95		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,55	5,005	9,951	89,292	0,053	39,95		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Сосиски отварные	1-4 классы	393 С6.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100(2 шт)	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5,446	6,102	18,572	147,58	0,209	9,3		3,215	26,82	90,5	30,5	1,836
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6,633	7,178	23,215	179,475	0,26	11,625		4,019	33,275	107,875	37,55	2,225
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12,918	4,84	2,072	168,8	0,046	1,488		2,089	9,336	6,647	4,434	53,295
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16,147	6,05	2,59	211	0,058	1,86		2,611	11,67	8,308	5,543	66,619
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,46	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,58
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 С6.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14,734	15,159	80,395	493,321	0,163	23,951	0,021	3,163	58,151	169,822	33,754	2,374
		5-11 классы		22,387	23,673	97,422	678,587	0,213	39,951	0,025	4,434	93,352	277,885	53,391	3,765
	Обед	1-4 классы		28,150	23,366	120,317	806,68	0,564	12,798	0,021	10,136	116,907	314,653	65,992	64,496
		5-11 классы		32,075	27,748	139,036	985,961	0,702	16,195	0,025	12,627	139,856	384,212	80,482	79,684

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник		1-я неделя		Завтрак												
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2,06	0,98	13,5	67,68	0,08					9,2			0,084
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3,09	1,47	20,25	101,52	0,12					13,8			0,126
Шницель куриный с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	080	10,761	9,751	1,944	137,837	0,053	0,72	0,03	1,504	9,073	150,894	19,354	28,678	
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	13,761	12,749	1,944	176,825	0,067	0,72	0,038	2,068	11,073	192,894	24,354	28,978	
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,58	53,73	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45	
Вторник		1-я неделя		Обед												
Салат витаминный/Помидоры порционные	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996		2,618	19,056	16,74	10,968	0,292	
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1,098	10,016	13,77	147,03	0,042	21,66		4,364	31,76	27,9	18,28	0,486	
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	2,972	3,938	19,156	120,42	0,101	13,2		1,074	15	71,8	21,54	0,99	
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	3,54	4,473	23,945	145,525	0,125	16,5		1,343	18,5	84,5	26,35	1,167	
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,701	6,702	25,368	248,634	0,178	26,496		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648	
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18,232	8,776	30,487	343,961	0,227	31,896		3,696	26,71	94,531	38,635	88,105	
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		20,120	16,189	86,138	615,205	0,251	240,72	0,057	2,92	54,353	234,624	40,497	35,753	
		5-11 классы		23,092	20,78	99,477	705,14	0,325	240,72	0,07	3,732	65,869	293,87	49,205	36,382	
	Обед	1-4 классы		22,296	23,89	118,049	726,912	0,385	54,172		7,178	698,308	247,172	108,673	70,35	
		5-11 классы		29,354	27,625	139,925	952,756	0,497	71,536		10,411	724,66	299,951	130,515	90,358	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

2

Цикличное меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	114 С6.2008г.	150/5/5	3,923	5,764	30,395	187,237	0,043	0,8	0,036	0,293	103,743	96,225	16,204	1,252
	5-11 классы	114 С6. 2008г.	200/5/5	5,209	6,477	38,848	232,32	0,057	1,067	0,041	0,352	137,899	127,973	21,556	1,661
Какао -Несвик-	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7
	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	2,96	1,16	20,56	0,1	0,06			1	10	32,8	13,2	0,6
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	050	3,7	1,45	25,7	0,125	0,075			1,25	12,5	41	16,5	0,75
Яблоки	1-4 классы	24 С6.1996г.	1шт	4		48	184	0,2	3,6			20	12		4
	5-11 классы	24 С6.1996г.	1шт	4		48	184	0,2	3,6			20	12		4
Среда		1-я неделя		Обед											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,004	1,4	0,006	0,02	3,4	8,4		0,004
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,006	2,1	0,009	0,03	5,1	12,6		0,006
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,533	7,322	11,708	116,08	0,055	16,83	0,006	1,819	38,9	66,972	29,42	56,324
	5-11 классы	110 С6. 1996г.	10/250/10	2,917	8,328	14,562	137,2	0,067	21,025	0,006	2,27	46,125	76,915	35,95	70,333
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 С6.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
	5-11 классы	450 С6.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,131	4,924	40,345	260,286	0,629		0,021	6,479	63,418	158,888	61,617	4,899
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19,358	5,908	48,415	312,349	0,755		0,025	7,775	76,103	190,671	73,942	5,879
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14,863	15,552	86,855	520,297	0,358	7,32	0,056	1,383	255,143	232,025	43,404	7,552
		5-11 классы		18,889	17,555	98,448	565,405	0,387	7,587	0,061	1,692	291,799	271,973	52,056	8,111
	Обед	1-4 классы		23,978	28,159	108,896	816,043	0,805	19,68	0,077	11,841	127,511	461,194	125,721	90,751
		5-11 классы		32,179	31,269	130,46	936,826	0,967	24,575	0,084	13,934	153,121	520,12	147,376	105,922

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,4	1,8	1,72	24,4	0,004	1,4			8,2	13,4	7	1,4
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,988	3,937	5,403	83,895	0,049	1,67	0,029	0,92	18,734	29,689	29,746	28,184
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,675	5,373	6,788	112,963	0,067	2,05	0,04	1,281	25,419	40,052	40,892	28,406
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,37	154,2	0,161	25,875	0,026	0,144	41,31	95,91	32,805	1,39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,04	0,193	31,05	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	1,668
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Четверг		1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52		2,696	14,13	26,268	12,198	0,49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,2		4,494	23,55	43,78	20,33	0,816
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 С6.2008г.	10/200	2,688	5,888	16,008	124,972	0,089	12,8		1,756	16,28	68,8	20,54	1,078
	5-11 классы	42 С6.2008г.	10/250	3,185	6,91	20,01	151,215	0,11	16		2,196	20,1	80,75	25,1	1,277
Плов из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	10,849	10,407	34,868	265,808	0,066	2,782		2,693	21,226	52,637	16,069	88,103
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	18,991	16,407	41,841	378,06	0,099	3,338		3,412	28,313	63,224	19,944	106,546
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14,954	15,525	69,675	455,132	0,261	31,746	0,055	1,736	79,39	166,539	75,991	31,429
		5-11 классы		18,254	17,82	82,424	520,54	0,324	38,001	0,071	2,293	100,437	209,284	98,598	32,719
	Обед	1-4 классы		22,744	22,728	100,681	677,687	0,254	25,102		7,817	75,636	191,705	64,407	90,431
		5-11 классы		29,681	33,798	125,773	895,92	0,353	32,538		11,11	99,963	244,754	83,774	109,579

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1-4 классы	297 С6.1996г.	125/25	23,125	17,627	33,046	361,001	0,082	0,854	0,08	2,256	276,479	330,259	40,752	0,873
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	31,651	23,817	40,665	473,764	0,109	1,096	0,109	3,131	356,336	440,413	53,648	1,202
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,26	90,55	0,019	9,5		2,233	35,15	40,85	40,85	1,33
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2,504	7,33	8,801	105,78	0,073	26,51	0,006	1,774	38,54	64,204	20,54	19,382
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2,881	8,338	10,929	124,325	0,089	33,125	0,006	2,214	45,675	73,455	24,85	24,155
Птица отварная с соусом(голень л/ф)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15,013	9,654	2,121	154,651	0,069	0,907	0,038	0,308	11,853	198,179	25,116	29,023
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15,013	9,654	2,121	154,651	0,069	0,907	0,038	0,308	11,853	198,179	25,116	29,023
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3,675	11,419	35,22	250,013	0,215	35,625		4,787	23,4	108,525	43,575	1,622
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4,41	13,703	42,264	300,015	0,258	42,75		5,745	28,08	130,23	52,29	1,946
Компот из апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278.08	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
	5-11 классы	278.08	200	0,42		30,52	118,6	0,019	24,54		0,088	14	11	8,2	0,12
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	19,945	20,418	68,976	558,868	0,126	1,365	0,105	2,988	413,825	458,259	53,152	137,286	
		5-11 классы	23,231	23,668	81,825	694,931	0,164	1,607	0,134	4,031	495,682	574,913	67,448	137,705	
	Обед	1-4 классы	25,621	28,64	103,738	776,574	0,431	93,282	0,044	8,969	116,883	432,418	127,541	51,305	
		5-11 классы	28,899	32,05	127,474	927,941	0,52	110,822	0,044	11,596	146,758	492,714	159,706	57,114	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42
Тефтели мясные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	4,31	10,265	8,85	143,342	0,043	2,22		1,211	11,346	85,89	12,629	28,749
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,058	2,82		1,584	15,11	118,71	16,942	29,197
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	14,759	15,77	83,3	615,572	0,223	8,7	0,021	3,154	668,263	216,469	69,385	30,071	
		5-11 классы	18,273	19,53	99,371	708,283	0,273	11,8	0,025	3,972	677,512	267,456	78,759	30,873	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1	
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	1шт	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1	
Оладьи с молоком сгущенным		1-4 классы	682 С6.1996г.	125/25	11,72	11,063	67,974	421,127	0,158	0,956	0,033	2,89	176,718	185,858	31,485	1,701
		5-11 классы	682 С6.1996г.	175/25	15,69	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677	2,361
Чай с сахаром		1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
		5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346			0,053
Понедельник		2-я неделя		Обед												
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4,24	8,098	4,468	86,115	0,026	4,29	0,012	2,902	24,787	69,462	18,845	408,381	
	5-11 классы	83 С6.1996г.	100	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	8,317	0,022	5,601	35,305	91,592	30,098	408,738	
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	2,972	3,938	19,156	120,42	0,101	13,2		1,074	15	71,8	21,54	0,99	
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	3,54	4,473	23,945	145,525	0,125	16,5		1,343	18,5	84,5	26,35	1,167	
Сосиски отварные	1-4 классы	393 С6.1997г.	050(1шт)	5,2	6,6	0,15	85,5					14,5	80,5	10	0,85	
	5-11 классы	393 С6.1997г.	100(2 шт)	10,4	13,2	0,3	171					29	161	20	1,7	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3,593	5,267	16,511	123,461	0,111	88,32		2,241	83,598	62,415	31,572	84,606	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,28	0,133	105,985		2,689	100,33	74,925	37,886	101,068	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645	
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16,92	15,614	86,484	529,394	0,188	1,557	0,043	2,89	301,064	280,858	46,485	1,854	
		5-11 классы		20,89	17,949	100,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514	
	Обед	1-4 классы		21,845	24,143	98,175	676,146	0,312	345,81	0,012	7,231	159,385	314,177	91,557	500,832	
		5-11 классы		28,786	32,957	111,092	876,302	0,404	370,802	0,022	10,983	206,635	455,017	126,734	518,858	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0,969	2,997	6,156	54,33	0,011	5,7		1,34	21,09	24,51	24,51	0,798
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1,615	4,995	10,26	90,55	0,019	9,5		2,233	35,15	40,85	40,85	1,33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11,701	6,702	25,368	248,634	0,178	26,496		2,814	20,562	78,612	31,715	68,648
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18,232	8,776	30,487	343,961	0,227	31,896		3,696	26,71	94,531	38,635	88,105
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Вторник		2-я неделя		Обед											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14		0,36	2	0,004	1,4	0,006	0,02	3,4	8,4		0,004
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21		0,54	3	0,006	2,1	0,009	0,03	5,1	12,6		0,006
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2,214	5,325	10,49	96,426	0,08	17,8		1,55	19,88	61,38	19,48	0,916
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2,593	6,206	13,113	115,533	0,098	22,25		1,937	24,6	71,475	23,775	1,075
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6,988	3,937	5,403	83,895	0,049	1,67	0,029	0,92	18,734	29,689	29,746	28,184
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9,675	5,373	6,788	112,963	0,067	2,05	0,04	1,281	25,419	40,052	40,892	28,406
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,58	53,73	11,543	0,985
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85	0,06
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16,71	15,939	75,844	490,164	0,253	36,196		4,826	65,652	147,122	71,825	70,206
		5-11 классы		22,647	18,071	90,297	645,011	0,321	45,396		6,769	87,86	185,881	96,485	90,285
	Обед	1-4 классы		22,174	22,720	122,319	670,999	0,258	22,35	0,062	3,564	700,284	233,219	105,219	30,51
		5-11 классы		26,603	26,257	136,327	810,581	0,327	27,88	0,081	4,738	720,305	281,623	125,768	31,27

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты*/Икра кабачковая	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,95		1,298	24,878	17,963	9,848	0,489
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,55	5,005	9,951	89,292	0,053	39,95		2,163	41,494	29,959	16,424	0,816
Птица жареная с соусом(голень п/ф)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15,054	16,673	2,011	216,717	0,069	0,73	0,044	2,851	13,313	198,534	25,084	29,012
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 Сб.1996г.	150	7,527	6,081	41,369	239,7	0,176		0,03	3,979	1,8	5,244	0,225	3,759
	5-11 классы	255 Сб.1996г.	180	9,032	7,297	49,642	287,64	0,212		0,036	4,775	2,16	6,293	0,27	4,511
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Среда		2-я неделя		Обед											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0,12		0,84	3,8	0,012	5		0,078	2,8	5,2	4	0,28
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0,18		1,26	5,7	0,018	7,5		0,117	4,2	7,8	6	0,42
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5,446	6,102	18,572	147,58	0,209	9,3		3,215	26,82	90,5	30,5	1,836
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6,633	7,178	23,215	179,475	0,26	11,625		4,019	33,275	107,875	37,55	2,225
Бефстроганов	1-4 классы	375 Сб.1996г.	080	13,153	16,226	4,532	208,592	0,058	2,012	0,011	2,786	28,776	25,421	6,367	1,854
	5-11 классы	375 Сб.1996г.	100	16,441	19,163	5,665	250,671	0,073	2,515	0,014	3,013	35,97	31,776	7,959	2,317
Вермишель отварная	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,79	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	0,746
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
	5-11 классы	629 сб.1996г.	200/7	0,263	0,051	15,262	59,437	0,003	2,801			3,146	1,54	0,84	0,095
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	27,526	25,997	105,978	743,296	0,327	25,29	0,074	8,8	82,146	271,226	59,057	38,24	
		5-11 классы	30,412	29,275	123,464	850,264	0,395	41,29	0,08	10,629	101,122	290,771	67,078	39,409	
	Обед	1-4 классы	27,387	26,884	98,473	716,399	0,413	19,113	0,032	7,944	79,969	194,02	55,613	5,047	
		5-11 классы	34,514	31,869	122,793	879,611	0,525	24,441	0,039	9,588	101,103	242,417	70,716	6,343	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Колбаса п/к порциями	1-4 классы	29 С6.1997г.	020	2,2	8,8		88	0,038				2	45,2	5,4	0,54
	5-11 классы	29 С6.1997г.	030	3,3	13,2		132	0,057				3	67,8	8,1	0,81
	1-4 классы	102 С6.2008г.	150/5/5	3,985	5,844	26,787	174,475	0,084	0,765	0,035	0,451	98,868	100,75	21,555	1,581
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом, сахаром	5-11 классы	102 С6.2008г.	200/5/5	5,291	6,584	34,037	215,3	0,111	1,02	0,04	0,563	131,39	134	28,69	2,1
	1-4 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7
Какао -Несвик-	5-11 классы	ГОСТ Р51074-2003	200	2,98	2,628	27,9	148,96	0,055	2,92	0,02	0,09	121,4	91	14	1,7
	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
Хлеб	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат витаминный*Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0,659	6,01	8,262	88,218	0,025	12,996		2,618	19,056	16,74	10,968	0,292
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1,098	10,016	13,77	147,03	0,042	21,66		4,364	31,76	27,9	18,28	0,486
	1-4 классы	110 С6.1996г.	10/200/10	2,533	7,322	11,708	116,08	0,055	16,83	0,006	1,819	38,9	66,972	29,42	56,324
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	5-11 классы	110 С6.1996г.	10/250/10	2,917	8,328	14,562	137,2	0,067	21,025	0,006	2,27	46,125	76,915	35,95	70,333
	1-4 классы	423 С6.1996г.	080	4,31	10,265	8,85	143,342	0,043	2,22		1,211	11,346	85,89	12,629	28,749
Тефтели мясные с соусом	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	5,932	14,113	11,607	195,115	0,058	2,82		1,584	15,11	118,71	16,942	29,197
	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	41,323	232,585	0,255		0,021	4,16	30,396	154,621	0,158	2,985
Каша гречневая рассыпчатая	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9,255	6,46	49,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	3,58
	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
Компот из свежих яблок**	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,08		33,552	127,76	0,004	0,72			0,48	2,4	4	0,152
	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
Хлеб	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4	0,54
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15,205	17,612	75,607	504,635	0,221	3,685	0,055	1,213	230,268	262,95	46,555	4,181
		5-11 классы		17,371	22,712	88,087	612,76	0,278	3,94	0,06	1,493	265,79	325,3	57,79	5,06
	Обед	1-4 классы		22,338	28,221	122,615	801,185	0,426	32,766	0,027	10,48	108,178	352,623	62,775	88,862
		5-11 классы		26,842	32,277	134,432	925,876	0,543	46,225	0,031	14,215	141,931	450,369	83,761	104,288

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница	2-я неделя						Завтрак							
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0,14	0,36	2	0,004	1,4	0,006	0,02	3,4	8,4		0,004
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0,21	0,54	3	0,006	2,1	0,009	0,03	5,1	12,6		0,006
Плов из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	10,849	10,407	34,868	265,808	0,066	2,782		2,693	21,226	52,637	16,069
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	18,991	16,407	41,841	378,06	0,099	3,338		3,412	28,313	63,224	19,944
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346		0,053
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,2	0,051	15,01	57,267		0,001			0,346		0,053
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7
Пятница	2-я неделя						Обед							
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,52		2,696	14,13	26,268	12,198
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	10,321	9,142	132,845	0,058	9,2		4,494	23,55	43,78	20,33
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	1-4 классы	136 С6.1996г.	200/12,5	3,97	2,84	16,232	102,53	0,088	13,2		0,924	36,645	76,47	25,8
	5-11 классы	136 С6.1996г.	250/12,5	4,4	3,363	20,29	124,225	0,109	16,5		1,156	40,025	88,4	30,5
Птица тушеная в соусе(голень п/ф)	1-4 классы	444 С6.1996г.	100	14,981	12,651	1,944	180,817	0,068	0,72	0,038	1,564	11,273	197,094	24,854
	5-11 классы	444 С6.1996г.	100	14,981	12,651	1,944	180,817	0,068	0,72	0,038	1,564	11,273	197,094	24,854
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,37	154,2	0,161	25,875	0,026	0,144	41,31	95,91	32,805
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,04	0,193	31,05	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366
Компот из кураги**	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1,924		44,343	176,44	0,037	1,48			635,69	54,02	38,85
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066			1,008	12	39	8,4
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15,229	16,698	71,158	458,275	0,114	4,183	0,006	3,385	32,972	87,037	21,669	88,52
		5-11 классы	23,201	18,758	83,541	554,827	0,16	5,439	0,009	4,282	43,759	108,324	26,944	107,055
	Обед	1-4 классы	28,245	26,421	115,294	786,894	0,433	46,795	0,064	6	747,048	475,762	140,107	31,994
		5-11 классы	31,726	32,091	138,743	939,167	0,531	58,95	0,069	8,394	772,11	537,386	162,3	32,949

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3,58	3,5		47,4		0,51	0,025	0,06	129	102	6,8	136
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	150	15,806	19,39	2,879	251,474	0,094	0,429	0,437	2,492	116,428	251,849	67,926	3,528
	5-11 классы	284 С6.1996г.	200	21,076	25,854	3,838	335,305	0,125	0,571	0,583	3,323	155,233	335,804	90,57	4,705
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1		23,4	94	0,02	4			16	18	10	0,4
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044			0,672	8	26	5,6	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3,8	0,3	26,15	116,5	0,055			0,84	10	32,5	7	0,45
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19,426	19,13	64,199	486,074	0,158	4,939	0,462	3,224	269,428	397,849	90,326	140,288
		5-11 классы		23,456	23,654	74,388	593,205	0,2	5,081	0,608	4,223	310,233	488,304	114,37	141,555

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Для составления меню использованы:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» II часть, г.Москва 1997г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Е.А. Вагнера, г.Пермь, 2008г.
- Химический состав пищевых продуктов, под ред. проф. И.М. Скурихина и проф. д-ра мед. Наук М.Н. Волгарева, изд. «Агропромиздат», г. Москва, 1987г.
- Химический состав пищевых продуктов, под ред. А.А. Покровского, Москва, 1976г.