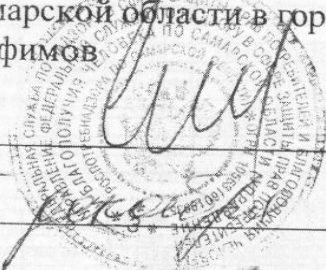


СОГЛАСОВАНО:

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



«15» _____ 20 20 г.

Согласовано
Председатель
Совета родителей
Учеников

З.Д. Табидумина

15 декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин



«15» декабря 2020 г.

Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ СОШ

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 3
в Октябрьском
О.И. М. Чистова
15 декабря 2020 г.



Циклическое меню

Наименование блюда		№ тех	Масса	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		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
Колбаса отварная	1-4 классы	205 С6.2008г.	050	6,85	11,4		130						14,5	89	11	0,85
	5-11 классы	205 С6.2008г.	100	13,7	22,8		260						29	178	22	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.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311				0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311				0,048
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	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,58	0,202	9,3		3,215	25,82	69,5	28,2	1,556	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,25	1,945	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6	
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44	
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	
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	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		17,495	16,931	86,276	546,21	0,211	0,001	0,021	1,865	42,438	160,359	24,906	1,964	
		5-11 классы		27,207	29,733	105,92	774,088	0,28	0,001	0,025	2,271	65,623	264,926	38,967	3,07	
	Обед	1-4 классы		23,225	20,939	100,363	773,756	0,617	214,38	0,7	6,128	477,923	441,7	206,072	97,142	
		5-11 классы		31,045	27,819	122,423	995,27	0,814	280,97	0,98	7,716	636,47	590,045	271,896	116,713	

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки			Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник			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 лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	180/7	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.	180/7	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	
Вторник			1-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	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	200/10	1,804	5,53	8,801	85,78	0,066	26,51	0,006	1,774	37,54	43,204	18,24	19,102	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	250/10	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,55	23,875	
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 апельсинов с яблоками**	1-4 классы	278 С6.2008г.	180	0,378		27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108	
	5-11 классы	278 С6.2008г.	180	0,378		27,468	106,74	0,017	22,086		0,079	12,6	9,9	7,38	0,108	
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	30,008	21,418	69,228	561,038	0,129	4,165	0,105	2,988	416,625	459,799	53,992	137,328		
		5-11 классы	39,294	27,668	82,077	697,101	0,167	4,407	0,134	4,031	498,482	576,453	68,288	137,747		
	Обед	1-4 классы	21,163	20,57	87,025	620,469	0,331	79,382	0,018	8,241	103,489	227,178	81,78	496,599		
		5-11 классы	30,521	30,277	108,923	859,073	0,442	95,424	0,028	12,598	131,29	287,478	107,063	521,366		

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		1-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
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
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
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
	5-11 классы	293.08	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
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		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
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,42	0,094	13,2		1,074	14	50,8	19,24	0,71
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5		1,343	17,5	63,5	24,05	0,887
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	030/120	10,315	8,435	34,129	245,147	0,077	1,434	0,019	2,91	22,412	150,786	25,502	1,556
	5-11 классы	893 С6.1998г.	050/150	13,742	11,244	45,518	326,844	0,103	1,94	0,025	3,88	29,964	200,972	34,006	2,076
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
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	14,834	10,236	77,981	429,702	0,284	32,72	0,054	2,553	82,096	176,274	78,866	30,309	
		5-11 классы	19,21	13,212	91,6	518,238	0,35	39,045	0,07	3,432	99,225	216,509	98,671	30,906	
	Обед	1-4 классы	16,776	13,856	93,87	544,637	0,226	20,335	0,019	5,996	65,813	252,096	74,852	3,472	
		5-11 классы	22,937	19,318	124,612	734,259	0,306	27,941	0,025	8,464	94,925	344,322	107,306	4,881	

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Свекла вареная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,34		2,16	9,6	0,004	2		0,028	7,4	8,6	8,6	0,28
	5-11 классы	24 С6.1997г.	030	0,51		3,24	14,4	0,006	3		0,042	11,1	12,9	12,9	0,42
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
Компот из свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
	5-11 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
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											
Салат витаминный/Винегрет овощной*	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
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	200/10	1,833	5,522	11,708	96,08	0,048	16,83	0,006	1,819	37,9	45,972	27,12	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	250/10	2,217	6,528	14,562	117,2	0,06	21,025	0,006	2,27	45,125	55,915	33,65	70,053
Ёжики в соусе	1-4 классы	0	090	8,83	13,38	13,62	253	0,08	3,39	4,76	49,15	113,25	34,55	1,25	
	5-11 классы	0	100	11,77	17,84	18,16	337	0,106	4,52	6,34	65,53	151	46,06	1,66	
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
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	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	14,017	11,105	91,774	507,074	0,139	2,648	0,021	1,893	40,759	162,619	36,106	2,249	
		5-11 классы	21,219	18,617	105,898	661,412	0,17	3,648	0,025	2,313	63,044	262,986	53,467	3,453	
	Обед	1-4 классы	22,878	30,536	122,803	870,533	0,482	273,216	4,787	9,611	158,002	360,583	82,396	66,576	
		5-11 классы	29,7	41,204	154,403	1 127,451	0,61	287,205	6,371	12,973	204,371	463,259	110,579	81,964	

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Фрукты	1-4 классы	24.01	1шт	3		38,4	165								
	5-11 классы	24.01	1шт	3		38,4	165								
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
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
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
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из белокочанной капусты/огурцы порционно*	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
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 С6.2008г.	200/10	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,85	0,006	1,771	24,28	54	19,24	0,808
	5-11 классы	42 С6.2008г.	250/10	2,785	6,61	20,3	142,815	0,106	16,05	0,006	2,211	28,1	65,95	23,8	1,007
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6
	5-11 классы	0	100		13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
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 сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	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	12,673	9,264	110,928	472,352	0,13	1,7	0,054	1,374	222,913	210,925	42,004	2,793	
		5-11 классы	14,699	10,267	124,521	517,46	0,159	1,967	0,059	1,683	259,569	250,873	50,656	3,352	
	Обед	1-4 классы	21,378	29,58	121,046	918,464	0,632	187,785	0,706	8,528	432,863	476,873	211,963	12,499	
		5-11 классы	14,281	38,738	149,305	1 183,037	0,839	260,01	0,986	11,127	589,239	634,284	280,774	15,369	

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота		1-я неделя		Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.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 Сб.1997г.	030	0,6	2,7	2,58	36,6	0,006	2,1			12,3	20,1	10,5	2,1
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.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 Сб.1996г.	180	4,316	6,321	19,838	148,28	0,133	105,985		2,689	100,33	74,925	37,886	101,068
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
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		17,683	16,683	59,59	557,601	0,409	204,471	0,7	2,913	418,259	348,715	159,572	91,014
		5-11 классы		23,556	22,427	71,777	723,92	0,544	268,736	0,98	3,529	568,351	473,185	216,946	110,106

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	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.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
Понедельник		2-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
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,42	0,094	13,2		1,074	14	50,8	19,24	0,71
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,84	2,673	23,945	125,525	0,118	16,5		1,343	17,5	63,5	24,05	0,887
Ёжики в соусе	1-4 классы	0	090	8,83	13,38	13,62	253	0,08	3,39	4,76		49,15	113,25	34,55	1,25
	5-11 классы	0	100	11,77	17,84	18,16	337	0,106	4,52	6,34		65,53	151	46,06	1,66
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
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	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	0,36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	4,56	0,36	31,38	139,8	0,066				1,008	12	39	0,54
ИТОГО:		Завтрак	1-4 классы	16,90	12,609	84,980	523,000	0,232	1,557	0,043	3,562	309,029	306,858	52,085	2,209
			5-11 классы	20,87	15,990	106,570	658,000	0,301	1,839	0,054	4,762	351,003	365,787	62,677	2,959
		Обед	1-4 классы	32,042	23,679	127,167	868,686	0,888	262,29	4,781	9,907	169,158	377,448	149,517	13,662
			5-11 классы	40,943	31,776	159,13	1 112,674	1,094	270,52	6,365	12,701	219,783	489,021	197,302	15,941

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,62	0,4	1,42	8,2	0,022	2		0,24	3,2	10,6	4,2	0,14
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,93	0,6	2,13	12,3	0,033	3		0,36	4,8	15,9	6,3	0,21
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6
	5-11 классы	0	100	14,66	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
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 свежих яблок**	1-4 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
	5-11 классы	702 С6.1997г.	180	0,072		30,197	114,984	0,004	0,648			0,432	2,16	3,6	0,137
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											
Салат витаминный/Винегрет овощной*	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
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	200/10	1,804	5,53	8,801	85,78	0,066	26,51	0,006	1,774	37,54	43,204	18,24	19,102
	5-11 классы	120 С6.1996г.	250/10	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,55	23,875
Тефтели Мясные с соусом	1-4 классы	0	090	10,47	9,33	6,93	265	0,25	114,75	0,7		318,15	246,9	115,4	4,6
	5-11 классы	0	100	14,65	13,06	9,7	371	0,35	160,65	0,98		445,41	345,66	161,56	6,44
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 лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	180/7	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.	180/7	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	21,918	15,354	100,79	713,969	0,575	117,398	0,721	5,072	360,178	440,281	128,958	8,222	
		5-11 классы	28,717	20,42	117,738	893,755	0,748	164,298	1,005	6,189	497,098	581,664	178,649	10,817	
	Обед	1-4 классы	21,601	25,426	98,522	795,425	0,475	157,057	0,727	6,257	396,319	379,743	159,354	25,071	
		5-11 классы	14,539	35,142	127,052	1 066,12	0,648	218,236	1,011	9,017	549,503	520,981	221,597	32,182	

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда		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
Каша молочная жидкая -Дружба-с маслом,сахаром	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
	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
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2,79	2,34	21,573	120,015	0,027	0,9	0,018	0,081	109,17	81,9	12,6	0,941
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 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
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	200/10	1,833	5,522	11,708	96,08	0,048	16,83	0,006	1,819	37,9	45,972	27,12	56,044
	5-11 классы	110 С6.1996г.	250/10	2,217	6,528	14,562	117,2	0,06	21,025	0,006	2,27	45,125	55,915	33,65	70,053
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
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
Компот из сухофруктов**	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0,976		35,71	140,115	0,006	0,61			34,155	23,485	18,3	4,62
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	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		12,015	17,224	69,28	475,69	0,193	1,665	0,053	1,204	218,038	253,85	45,155	3,422
		5-11 классы		15,181	22,424	81,76	583,815	0,25	1,92	0,058	1,484	253,56	316,2	56,39	4,301
	Обед	1-4 классы		14,432	16,859	95,698	572,895	0,271	48,315	0,032	2,713	138,665	277,067	97,825	63,544
		5-11 классы		22,249	25,484	114,856	758,855	0,343	60,185	0,037	3,567	174,052	402,292	125,716	79,001

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг		2-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
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	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	193 С6.2008г.	050/150	18,908	6,133	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
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		2-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	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4,746	4,302	18,572	127,58	0,202	9,3		3,215	25,82	69,5	28,2	1,556
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,25	1,945
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7,491	5,499	9,271	95,702	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461	28,195
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	129,098	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305	28,422
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
Сок фруктовый	1-4 классы	293.08	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
	5-11 классы	293.08	180	0,9		21,06	84,6	0,018	3,6			14,4	16,2	9	0,36
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		15,595	9,701	82,058	457,567	0,201	1,435	0,019	3,582	39,923	176,786	31,102	2,048
		5-11 классы		20,812	13,06	105,427	596,404	0,278	1,941	0,025	4,72	54,075	233,472	41,006	2,7
	Обед	1-4 классы		20,252	23,26	106,763	675,495	0,54	51,77	0,022	10,391	94,806	263,389	124,836	33,493
		5-11 классы		26,787	29,657	132,705	849,588	0,679	62,37	0,03	13,162	119,208	332,522	158,745	35,313

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Свекла вареная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,34		2,16	9,6	0,004	2		0,028	7,4	8,6	8,6	0,28
	5-11 классы	24 С6.1997г.	030	0,51		3,24	14,4	0,006	3		0,042	11,1	12,9	12,9	0,42
Стейк из курицы (или шницель из мяса птицы) с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	8,661	10,451	1,944	135,737	0,053	0,72	0,03		9,073	150,894	19,354	28,678
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	11,061	13,649	1,944	174,125	0,067	0,72	0,038		11,073	192,894	24,354	28,978
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
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,8		26,97	107,45	0,03	240		0,342	13,5	4	4	5,645
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	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
Пятница		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 из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1,514	3,525	10,49	76,426	0,073	17,8		1,55	18,88	40,38	17,18	0,636
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1,893	4,406	13,113	95,533	0,091	22,25		1,937	23,6	50,475	21,475	0,795
Печень говяжья по-строгановски	1-4 классы	387С6.1996г.	90	11,177	8,546	3,401	129,011	0,188	20,679	2,275	2,044	15,385	213,295	13,706	60,586
	5-11 классы	387С6.1996г.	100	13,752	10,204	3,401	154,303	0,232	25,563	2,842	2,548	16,105	263,467	16,37	61,918
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
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	180/7	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.	180/7	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		18,206	14,956	90,341	549,777	0,218	242,72	0,051	2,235	48,4	234,853	45,86	35,585
		5-11 классы		22,608	19,066	104,315	657,003	0,263	243,72	0,063	2,655	58,185	296,72	58,221	36,239
	Обед	1-4 классы		24,102	25,678	96,344	663,227	0,378	45,67	2,314	7,57	84,758	404,407	67,714	471,044
		5-11 классы		30,279	35,885	121,978	876,165	0,495	58,931	2,896	11,576	107,652	510,55	91,034	473,269

* - 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 (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Суббота		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
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
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
	5-11 классы	628 С6.1996г.	180	0,18	0,046	13,509	51,54		0,001			0,311			0,048
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		19,166	19,676	37,668	398,214	0,142	1,83	0,443	3,184	128,139	286,249	73,526	3,94
		5-11 классы		25,266	26,2	44,037	506,345	0,186	2,672	0,592	4,193	170,644	380,904	97,57	5,209

* - 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.