

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

"06" мая 2025г.

/Архипов А.Н./

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

/Г.А.ФЕДОРОВ

2025г.

Примерное цикличное меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений МО «Город Калуга» в 2025 году

**Примерное недельное меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием
детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в 2025 г.**

Наименование блюда																	Возраст на группа 7 11 лет Выход.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					№ блюда по сборнику рецептур
Понедельник																				1 неделя	Са	Mg	P	Fe	В1	C	A (мкг)	E									
Завтрак																																					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/5																																					
Сыр порциями																	205	5,82	6,35	29,33	198,33	102,43	36,43	28,80	0,93	0,05	1,61	0,00	3,10								
Кофейный напиток с молоком																	20	6,96	8,85	0	109,2	264	10,5	141,63	0,3	0,066	0,21	131,3	2,22	199							
Хлеб пшеничный																	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	15							
Фрукт по сезону																	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	419							
Итого завтрак:																	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,21	18							
Обед																	605	19,91	21,52	74,86	562,47	543,49	94,93	264,68	5,40	0,23	29,22	131,30	13,05	338							
Овощи по сезону																																					
Суп картофельный с горохом																	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06								
Котлета рубленая из птицы																	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	71							
Гречка отварная рассыпчатая																	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25	318							
Компот из сухофруктов																	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627							
Хлеб пшеничный																	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0	820							
Хлеб ржаной																	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18							
Итого обеда:																	760	40,79	31,97	146,33	860,46	331,31	209,95	519,66	10,47	0,438	43,82	99,37	4,75	пр							
Итого за день																	1365	60,70	53,49	221,19	1422,93	874,80	304,88	784,34	15,87	0,67	73,04	230,67	17,80								
Вторник																																					
Завтрак																																					
Макароны запеченные с сыром 185/15																																					
Йогурт																	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226							
Чай с сахаром																	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*							
Хлеб пшеничный																	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420							
Итого завтрак:																	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18							
																	520	16,20	18,16	82,90	492,72	280,68	44,14	343,50	3,18	0,27	14,00	135,99	2,57								

Обед															
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06		
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08					71
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	259,00	45,66	11,04	1,34	0,06	12,86	188,7	0,67		96
Рис отварной с соусом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	3,56	213,31	1,53		310
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,80		342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,20		484
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,21		18
Итого обед:	770	23,86	23,88	108,56	742,65	321,42	135,11	257,26	7,69	4,31	26,42	429,12	4,16		
Итого за день:	1290	40,06	42,04	191,46	1235,37	602,1	179,25	600,76	10,87	4,58	40,42	565,11	6,73		
Среда															
Завтрак															
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и ступенным молоком 130/20															
Фрукт по сезону	150	24,67	16,47	35,04	391,46	267,25	37,96	314	0,91	0,12	0,8	67	0,9		239
Хлеб пшеничный	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4		338
Кисель плодово-ягодный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21		18
Итого завтрак:	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0,21		18
Обед	530	27,55	19,31	79,5	592,46	301,55	61,36	371,58	4,81	0,213	15,8	67	1,51		11,4
Горошек зеленый консерв.															
Борщ из капусты свежей с жаркое по-домашнему	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06		20
Хлеб пшеничный	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63		82
Хлеб пшеничный	240	18,05	17,26	27,5	337,83	27,01	58,19	97,2	2,93	0,23	34,54	15,14	3,08		283
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21		18
Напиток цитрусовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,21		18
Итого обед:	200	0,11	0,02	20,41	83,77	5,31	1,57	5,06	0,12	0,01	6,12	1,76	0,04		480
Итого за день:	760	25,62	22,12	85,95	648,48	87,46	116,03	246,18	6,61	0,408	59,46	207,26	4,71		
Итого за день:	1290	53,17	41,43	165,45	1240,94	389,01	177,39	617,76	11,42	0,621	75,26	274,26	6,22		

Четверг															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5		205	5,57	8,67	26,39	206,41	108,26	45,28	14,24	1,07	0,07	1,01	4,39	3,51	196
Яйцо вареное		50	6,35	5,75	0,3	78,5	27,5	6	77	1,25	0,03	0	100	0,2	209
Чай с лимоном и сахаром		200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Кондитерские изделия		30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:		515	15,4	23,84	70,3	559,27	167,8	68,37	165,48	4	0,226	15,11	110,84	5,16	
Обед															
Овощи по сезону		60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157
Ежики мясные		100	13,71	10,52	13,28	232,56	14,76	26,35	186,04	1,62	0,01	2,52	71,16	2,25	299
Изделия макаронные отварные с маслом		150	5,52	4,36	35,25	202,49	10,03	7,99	60,90	0,81	0,13	0,00	25,25	1,60	626
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np
Итого обед:		770	26,36	18,77	101,33	717,35	100,13	94,44	393,66	8,08	4,308	36,16	286,77	5,64	
Итого за День:		1285	41,76	42,61	171,63	1276,62	267,93	162,81	559,14	12,08	4,534	51,27	397,61	10,8	
Пятница															
Завтрак															
Пицца "Школьная с курицей "		100	11,28	7,91	28,34	229,68	145,55	33,96	135,8	1,12	0,08	3,45	55,1	0,8	600
Фрукт по сезону		200	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Кофейный напиток с молоком		200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Бутерброд с сыром 30/20		50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
Итого завтрак:		550	24,93	24,51	76,31	599,32	455,21	87,98	352,18	5,47	0,225	41,17	186,4	10,54	
Обед															
Овощи по сезону		60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	4,36	6,02	23,23	157,18	12,86	26,76	51	0,91	0,09	13,2	180,3	0,54	103
Плов куриный		240	24,42	16,8	51,9	397,12	275	110,76	0,76	2,14	0,13	5	330,6	6,1	592
Компот из свежих яблок		200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np
Итого обед:		760	33,54	23,56	111,19	725,86	322,22	174,9	168,28	5,87	0,368	26,4	515,86	7,73	
Итого за День:		1310	58,47	48,07	187,5	1325,18	777,43	262,88	520,46	11,34	0,593	67,57	702,26	18,27	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Понедельник		3 неделя															
Завтрак																	
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным 220/5																	
Хлеб пшеничный	225	5,95	8,5	22,04	158,87	157,16	21,11	14,18	1,2	0,06	3,66	0	2,19	120			
Кофейный напиток с молоком	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18			
Бутерброд с сыром 30/20	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419			
Итого завтрак:	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3			
Обед	505	21,28	22,74	70,07	528,51	449,72	71,53	228,06	2,82	0,178	26,38	131,3	11,74				
Овощи по сезону																	
Суп картофельный с гречками	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06				
Биточки рубленые мясные с томатным соусом	220	4,14	2,61	41,20	172,56	20,08	34,10	61,40	1,45	0,10	19,20	181,20	0,45	136			
Гречка отварная рассыпчатая	100	13,96	11,09	11,48	132,37	193,2	51,7	136	1,13	0,14	0	30	1,4	309/363			
Сок фруктовый	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627			
Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18			
Итого обед:	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	11,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np			
Итого за день:	790	30,1	19,92	127,36	713,74	269,81	229,18	472,42	11,07	4,568	29,2	239,41	4,1				
Вторник	1580	60,2	39,84	254,72	1427,48	539,62	458,36	944,84	22,14	9,136	58,4	478,82	8,2				
Завтрак																	
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и ступенным молоком 130/20																	
Фрукт по сезону	150	24,67	16,47	35,04	391,46	267,25	37,96	314	0,91	0,12	0,8	67	0,9	239			
Чай с лимоном и сахаром	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338			
Хлеб пшеничный	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423			
Итого завтрак:	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18			
Обед	530	27,58	19,31	74,6	573,72	303,52	64,92	365,1	5,68	0,216	17,4	67,6	1,52				
Овощи по сезону																	
Рассольник "Ленинградский"	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71			
Котлеты рыбные	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08	12,86	188,7	0,67	96			
Картофельное пюре с маслом сливочным	100	14,92	3,54	16,53	156,6	62,74	53,48	14,18	1,44	0,06	0,9	0	2,19	256			
Напиток цитрусовый	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7,4			
Хлеб пшеничный	200	0,11	0,02	20,41	83,77	5,31	1,57	5,06	0,12	0,01	6,12	1,76	0,04	480			
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18			
Итого обед:	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	11,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	np			
Итого обед:	770	24,78	15,53	98,45	626,86	153,75	143,87	278,86	5,81	0,438	52,58	226,42	4,56				

Итого за день:	1300	52,36	34,84	173,05	1200,58	457,27	208,79	643,96	11,49	0,654	69,98	294,02	6,08	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	------	--

[illegible]

Пятница														
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,82	6,35	29,33	198,33	102,43	36,43	28,80	0,93	0,05	1,61	0,00	3,10	199
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	66,63	8,17	102	0,55	0,17	0,47	212,48	1,34	пр
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0	420
Итого завтрак:	525	12,41	21,49	98,76	604,66	199,64	61,21	203,64	2,88	0,35	14,65	218,83	5,88	
Обед														
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,2	252,92	51,13	180,7	0,92	0,09	1,2	95,7	2,3	311
Рис отварной с маслом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	0,00	25,25	0,80	342
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	26,08	15,38	97,79	618,38	331,2	140,48	406,12	7,48	4,3	33,52	311,31	4,89	
Итого за день:	1295	38,49	36,87	196,55	1223,04	530,84	201,69	609,76	10,36	4,65	48,17	530,14	10,77	
Понедельник														
Завтрак														
4 недели														
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,1	7,08	40,38	254,46	143,15	43,05	175,3	0,89	0,16	1,46	46,6	0,82	192
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76	*
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	525	17,63	13,2	75,41	489,3	414,01	91,8	418,85	1,86	0,312	25,36	94,8	8,91	
Обед														
Овощи по сезону														
Суп картофельный с горохом	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Макаронник с мясом	240	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45	132
Сок фруктовый	200	38,00	16,00	46,69	482,04	112,50	126,18	251,00	3,15	0,13	1,66	43,30	1,77	285
Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого обед:	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого за день:	760	48,38	21,3	128,61	824,02	186,35	200,19	423,52	10,27	4,358	20,86	45,16	3,38	
Итого за день:	1285	66,01	34,5	204,02	1313,32	600,36	291,99	842,37	12,13	4,67	46,22	139,96	12,29	

Вторник															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	15,61	16,54	2,97	223,37	117,63	19,88	177,90	2,87	0,30	0,59	0,00	0,86	232	
Сыр порциями	20														
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423	
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18	
Итого завтрак:	550	18,52	19,38	42,53	405,63	153,9	46,84	229	7,64	0,396	17,19	0,6	1,48		
Обед															
Овощи по сезону															
Борщ из капусты свежей с картофелем	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71	
Котлета рубленая из птицы	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82	
Гречка отварная рассыпчатая	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25	318	
Компот из свежих яблок	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627	
Хлеб пшеничный	200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817	
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18	
Итого обед:	760	36,76	31,73	108,71	782,92	313,86	187,19	502,06	9	0,398	24,94	290,97	5,06	np	
Итого за День	1310	55,28	51,11	151,24	1188,55	467,76	234,03	731,06	16,64	0,794	42,13	291,57	6,54		
Завтрак															
Котлета в тесте запеченная															
Макароны запеченные с сыром	100	14,75	7,1	38,16	274,98	96,58	45,08	94,5	1,48	0,1	10,15	0	2,19	1104	
185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18	
Итого завтрак:	530	27,95	22,86	116,89	717,45	258,95	71,89	274,58	3,97	0,263	12,58	87,29	4		
Обед															
Овощи по сезону															
Суп картофельный с крупной рисовой	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71	
Тефтели рыбные с соусом	200	4,14	4,47	41,2	172,56	20,08	34,1	51	1,46	0,09	19,2	180,3	0,54	114	
Картофельное пюре с маслом сливочным	100	10,2	9,8	9,65	185,86	259	31,23	0	0,62	0	2,52	0	0	470	
Сок фруктовый	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7,4	
Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484	
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18	
Итого обед:	770	23,34	22,35	119,6	740,71	365,7	142,35	257,02	8,43	4,378	58,42	216,26	2,4	np	
Итого за День:	1300	51,29	45,21	236,49	1458,16	624,65	214,24	531,6	12,4	4,641	71	303,55	6,4		

2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В. Р. Кучмы. Москва, 2016 г»

3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технологических нормативов. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под редакцией: заместитель президента Российской Академии образования Академика РАН профессора Г. Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" .. Москва 2022 г»

4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М : Делтапринт, 2007.

* продукты промышленного производства