



**Примерное десятидневное меню – раскладка питания обучающихся
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений
Грачевского муниципального округа Ставропольского края на 2024/25
учебный год: 1-4 классов, 5-11 классов, детей участников СВО, детей с
ограниченными возможностями здоровья.**

«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник управления
образования Грачевского
муниципального округа
Ставропольского края

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

Директор МКОУ СОШ 2 с. Венцагир

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кугуньга

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спицевка

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

Директор МКОУ СОШ 8 с. Туруновка

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугуньга

Директор МКОУ СОШ 10 х. Стегябрь

Н.В.Ширинян

О.Н. Ломакина

В.П. Ануфриев

Т.С. Панчешная

Е.И. Долгая

О.А. Гоноченко

А. Степанова

В. Краснянская

В.В. Белова

А.В. Вербина

А. И. Нестерова

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. НО СС
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



И.И. Сорокина

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления
образования администрации
Грачевского муниципального округа в
Ставропольском крае

(Н.В. Ширинян)

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

(О.Н. Ломакина)

Директор МКОУ СОШ 2 с. Вештапир

(В.П. Ануфриев)

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кугульга

(Т.С. Панчешная)

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

(Е.И. Долгая)

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергеевское

(О.А. Гоноченко)

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спицевка

(О.А. Степанова)

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

(С.В. Краснянская)

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тугульк

(В.В. Белова)

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугульга

(А.В. Вербина)

Директор МКОУ СОШ 10 х. Октябрь

(А.И. Неслерова)

«02» 02 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Матвеев А.О.

«02»

2024 год



Примерное десятидневное меню – раскладка

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 классов

Грачевского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

Неделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|--|--|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 3,56 | 5,12 | 14,17 | 127,75 | 0,1 | 6,7 | 0 | 3,1 | 54,18 | 99,5 | 34,45 | 1,73 | | |
| 291 | Плов из бройлер-цыпленка | 90/270 | 23,1 | 23,8 | 22 | 394,1 | 0,1 | 4,8 | 0,3 | 0,0 | 32,3 | 239 | 42,3 | 2,1 | | |
| г/п | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | |
| г/п | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0,05 | 16 | 11 | 2,2 | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (отрусы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | |
| Итого: | | 1050 | 33,76 | 30,32 | 117,97 | 890,55 | 0,3 | 31,5 | 0,3 | 4,04 | 124,93 | 473,8 | 110,57 | 10,75 | | |

2 День

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 101 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,7 | 2,7 | 13,3 | 85,2 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 0,3 | 23,6 | 55,1 | 14,18 | 0,58 |
| 229 | Гуляш из говядины | 100/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 | 1,2 | 0 | 0,037 | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,8 | 6,26 | 51,2 | 281,46 | 0 | 0 | 0,4 | 37,2 | 11,86 | 21,77 | 0,7 | |
| 354 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 45 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 2,6 | 5 | 3,13 | 69,33 | 0,03 | 15,87 | 0,005 | 0,65 | 46 | 32,35 | 15,33 | 0,8 |
| Итого: | | 920 | 27,73 | 28,76 | 136,8 | 890,19 | 0,24 | 33,6 | 0,2 | 2,227 | 158,1 | 299,24 | 79,37 | 5,68 |

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | Mg | Fe |
|---------------|---|-------------|-------------|--------------|------------|----------------|------------|--------------|-------------|------------|----|--------------|----------------------|--|---------------|--------------|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 3 | 4,2 | 10,2 | 91 | 0,1 | 11 | 0,2 | 0,2 | | 22 | 30 | | 20,75 | 0,78 | |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным | 90/50 | 16 | 19,94 | 12,87 | 292,16 | 0 | 1,64 | 0,12 | 0,66 | | 10,35 | 177,9 | | 21,28 | 1,34 | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,8 | 6,1 | 133,33 | 274,66 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | | 14,66 | 104 | | 181 | 6,08 | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | | 13,8 | 25,2 | | 8,4 | 0,6 | |
| г/п | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | | 0,05 | 16 | | 11 | 2,2 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 2 | 9,4 | | 0 | 0 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | | 11,2 | 54 | | 0,72 | 0,12 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 | |
| | Итого: | 1010 | 29,9 | 31,44 | 238 | 1020,52 | 0,2 | 28,64 | 0,32 | 2,2 | | 79,46 | 442,6 | | 248,85 | 12,32 | |

4 День

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--|---------------|---------------|--|---------------|----------|
| | Щи из свежей капусты и картофеля | 250 | 1,8 | 5 | 6,9 | 86,6 | 0 | 33,4 | 0,2 | 2,2 | | 19,3 | 51,5 | | 22,13 | 0,83 |
| 87 | Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами | 90/50 | 9,69 | 5,25 | 3,38 | 104,89 | 0,055 | 3,65 | 4,71 | 0,022 | | 34,14 | 117,2 | | 26,64 | 0,6 |
| 229 | Картофель отварной | 180 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,7 | 0,21 | 27,99 | 0 | 0,016 | | 19,52 | 106,25 | | 39,08 | 1,55 |
| 310 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | | 13,8 | 25,2 | | 8,4 | 0,6 |
| 71\70 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 26,9 | 110,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | | 5 | 15,2 | | 0,1 | 0,1 |
| 350 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | | 11,2 | 54 | | 0,72 | 0,12 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | | 5,4 | 26,1 | | 5,7 | 1,2 |
| | Итого: | 920 | 21,1 | 16,81 | 120,26 | 729,69 | 0,365 | 74,04 | 4,91 | 3,178 | | 108,36 | 395,45 | | 102,77 | 5 |

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | Mg | Fe |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|----|----|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 1,8 | 5 | 12,3 | 102 | 0 | 22,2 | 0,2 | 2,3 | 27,4 | 54,5 | 51,8 | 1,3 | | |
| 278 | Тертель из говядины | 90/10 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 14,6 | 6,1 | 65,1 | 1,7 | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,8 | 6,1 | 133,33 | 274,66 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,66 | 104 | 181 | 6,08 | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 9,4 | 0 | 0 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | |
| г/п | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 47 | 0,3 | 0 | 0 | 8 | 26 | 12,28 | 0,72 | 0,12 | | |
| | Итого: | 930 | 23,30 | 25,50 | 236,83 | 937,96 | 0,40 | 29,80 | 0,20 | 12,14 | 115,06 | 291,58 | 313,44 | 11,12 | | |

| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 0,2 | 9,8 | 0,3 | 4 | 35,6 | 48,8 | 35,57 | 2,05 | |
| 259 | Жаркое по домашнему из говядины | 90/270 | 25,7 | 27,9 | 22,2 | 442,6 | 0,3 | 28,8 | 0 | 4,2 | 58,7 | 20,7 | 198,5 | 5,1 | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | |
| 376 | Кисель (плодово-ягодный) | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| г/п | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0,05 | 16 | 11 | 2,2 | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| | Итого: | 990 | 37,47 | 34,52 | 116,9 | 928,6 | 0,6 | 54,63 | 0,3 | 9,14 | 135,85 | 193,6 | 261,29 | 11,55 | |

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|--|--|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 0,1 | 16,8 | 0,2 | 2,5 | 27,8 | 28 | 24,17 | 0,9 | | |
| 103 | Плов из бройлер-цыпленка | 90/270 | 23,1 | 23,8 | 22 | 394,1 | 0,1 | 4,8 | 0,3 | 0,02 | 32,3 | 239 | 42,3 | 2,1 | | |
| 291 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | |
| | Итого: | 860 | 32,1 | 30,1 | 110,4 | 838,2 | 0,2 | 31,6 | 0,5 | 0,94 | 98,5 | 386,3 | 89,29 | 7,72 | | |

8 день

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 1,8 | 5 | 12,3 | 102 | 0 | 22,2 | 0,2 | 2,3 | 27,4 | 54,5 | 51,8 | 1,3 |
| 259 | Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным | 90/10 | 16 | 19,94 | 12,87 | 292,16 | 0 | 1,64 | 0,12 | 0,66 | 10,35 | 177,9 | 21,28 | 1,34 |
| 295 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,33 | 6,4 | 41,73 | 254,66 | 0,13 | 0 | 0 | 1,06 | 9,33 | 14,66 | 48 | 1,06 |
| 202 | Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 |
| 71\70 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,01 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| 349 | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0,05 | 16 | 11 | 2,2 |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| | Итого: | 980 | 31,9 | 32,63 | 161,12 | 1066,92 | 0,25 | 40,57 | 0,32 | 4,97 | 110,01 | 391,8 | 164,36 | 8,52 |

| № | Наименование блюда | Выход (гр.) | Б | Ж | У | Ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | Mg | Fe |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|----|----|
| | | | | | | | B1 | С | А | Е | Са | Р | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 0,2 | 9,8 | 0,3 | 4 | 35,6 | 48,8 | 35,57 | 2,05 | | | | |
| 305 | рис припущенный | 180 | 4,8 | 6,26 | 51,2 | 281,46 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 37,2 | 11,86 | 21,77 | 0,7 | | | | |
| 290 | Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом | 90/50 | 10,92 | 9,83 | 4,3 | 149,35 | 0,055 | 2,09 | 38,96 | 0 | 40,32 | 88,04 | 4,93 | 0,76 | | | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | | | |
| 350 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 26,9 | 110,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 15,2 | 0,1 | 0,1 | | | | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | | | | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | | | |
| г/п | Яблоко свежее калиброванное | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 47 | 0,3 | 0 | 0 | 8 | 26 | 12,28 | 0,72 | 0,12 | | | | |
| | Итого: | 1010 | 27,52 | 22,69 | 162,2 | 967,01 | 0,655 | 20,89 | 39,26 | 13,34 | 174,52 | 281,48 | 77,91 | 5,65 | | | | |

10 день

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,9 | 2,8 | 19 | 117 | 0,1 | 6 | 0,2 | 0,4 | 21 | 22 | 27,28 | 1,13 | | |
| 111 | Тфтели мясные | 90/10 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 14,6 | 6,1 | 65,1 | 1,7 | | |
| 171 | Каша гречневая рассычатая | 180 | 4,8 | 6,1 | 133,33 | 274,66 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,66 | 104 | 181 | 6,08 | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,01 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | | |
| г/п | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 38,2 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 11,2 | 54 | 0,72 | 0,12 | | |
| г/п | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | |
| 71\70 | Овощи натуральные свежие или соленые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 | | |
| | Итого: | 870 | 26,17 | 23,09 | 247,75 | 969,46 | 0,22 | 20,33 | 0,2 | 2,35 | 126,94 | 286,04 | 314,06 | 12,13 | | |

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией Тутельяна
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.