

Форма меню по  
приложению N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|                                                                           |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| РАЗРАБОТАНО.<br>ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ<br>ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАППЕТИТ» | УТВЕРЖДАЮ.<br>ДИРЕКТОР МБОУ «Паньшинская СПШ» |
| Директор Е.Н. Лукашевич<br>12.01.2026                                     | Директор И.А. Липатова<br>12.01.2026          |

ПРИМЕРНОЕ 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Разработано на основании:

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Под редакцией М.Л. Могильного и В.А. Тутельяна, Дели принт Москва 2017г.
2. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка 2022г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 г. Москва. «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Зарегистрировано в Минюсте РФ 1 ноября 2020г.

|                                   | порции     | белки, г    | жиры, г     | углеводы, г  | калорий      | группа  | рецептур |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|----------|
| <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |              |              |         |          |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 250        | 5.6         | 10.6        | 40.7         | 275.0        | 174     | 2022     |
| Блинчики с джемом в асс.          | 120        | 9.3         | 10.9        | 47.8         | 326.7        | 338     | 2022     |
| Хлеб пшеничный                    | 40         | 3.0         | 0.2         | 19.5         | 91.9         | ТТК № 6 |          |
| Чай с сахаром черный № 685        | 200/15     | 0.2         | 0.0         | 15.0         | 60.5         | 685     | 2004     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>625</b> | <b>18.1</b> | <b>21.7</b> | <b>123.0</b> | <b>754.1</b> |         |          |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый №707          | 200        | 1.1         | 0.2         | 19.5         | 83.4         | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные №372         | 100        | 0.4         | 0.4         | 24.9         | 107.6        | 372 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1.5</b>  | <b>0.6</b>  | <b>44.4</b>  | <b>191.0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>10.7</b> | <b>11.8</b> | <b>129.1</b> | <b>664.0</b> |     |      |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Каша из пшена и риса дружба молочная № 294 | 250          | 5.6              | 10.6    | 40.7        | 223.0          | 175         | 2022             |
| Омлет натуральный                          | 120          | 8.3              | 9.3     | 12.6        | 97.5           | 144         | 2022             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377              | 200/15/5     | 0.3              | 0.0     | 15.2        | 60.0           | 377         | 2022             |
| Хлеб пшеничный                             | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 660          | 17.2             | 20.1    | 81.9        | 581.3          |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2022 |
| Чай с сахаром каркаде №685  | 180        | 0.2         | 0.0         | 13.5         | 54.4         | 685 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>2.2</b>  | <b>2.4</b>  | <b>37.4</b>  | <b>180.8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>25.6</b> | <b>27.0</b> | <b>119.3</b> | <b>762.1</b> |     |      |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры      | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|------------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |                  |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |         |             |                |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.1     | 0.1         | 7.6            | ТТК № 1,2,3,4,5, |                  |
| Гречка по-купечески № 468                                                                          | 150          | 21.9             | 25.3    | 40.1        | 425.0          | ТТК №468         | 2024             |
| Фрикадельки по-калининградски                                                                      | 80           | 5.2              | 5.3     | 4.3         | 89.9           |                  |                  |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                         | 200          | 0.3              | 0.1     | 10.2        | 43.0           | ТТК № 547        | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                     | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 550          | 30.9             | 31.0    | 74.2        | 657.4          |                  |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |             |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 120        | 0.5         | 0.5         | 11.4        | 54.7         | 338 | 2022 |
| Сок фруктовый №707          | 180        | 0.9         | 0.2         | 17.7        | 80.3         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1.4</b>  | <b>0.7</b>  | <b>29.1</b> | <b>135.0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>27.1</b> | <b>26.4</b> | <b>99.0</b> | <b>702.5</b> |     |      |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 250          | 5.6              | 10.6    | 40.7        | 223.0          | 118         | 2022             |
| Сырники творожный с джемом      | 90           | 14.5             | 13.8    | 47.1        | 370.0          | 291         | 2022             |
| Чай с сахаром № 376             | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 17.3        | 59.3           | 376         | 2022             |
| Хлеб пшеничный                  | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:            | 515          | 18.9             | 21.1    | 76.1        | 569.4          |             |                  |

Полдник

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1.6         | 2.0         | 14.4         | 80.8         |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2022 |
| Чай с сахаром и лимоном №377          | 180        | 0.2         | 0.0         | 13.5         | 55.4         | 377 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>305</b> | <b>2.0</b>  | <b>5.1</b>  | <b>32.2</b>  | <b>185.4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>20.9</b> | <b>26.2</b> | <b>108.3</b> | <b>754.8</b> |     |      |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                                                          |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшено) вязкая с морковью | 230          | 8.0              | 16.7    | 37.7        | 340.0          | 202         | 2025             |
| Блинчики с джемом в асс.                                         | 120          | 9.3              | 10.9    | 47.8        | 326.7          | 338         | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                                      | 200/15       | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 60.5           | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                   | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                             | 515          | 15.1             | 14.4    | 80.3        | 526.8          |             |                  |

Полдник

|                             |     |     |     |     |      |     |      |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2022 |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый №707          | 180        | 0.9         | 0.2         | 17.7         | 80.3         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>305</b> | <b>2.7</b>  | <b>5.3</b>  | <b>36.4</b>  | <b>210.3</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>17.8</b> | <b>19.7</b> | <b>116.7</b> | <b>737.1</b> |     |      |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Гуляш из мяса птицы №337       | 90           | 11.1             | 10.4    | 3.2         | 150.3          | 337         | 2022             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 150          | 6.1              | 4.8     | 37.8        | 178.2          | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 45           | 3.8              | 0.2     | 21.9        | 103.4          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром № 376            | 200/15       | 0.1              | 0.0     | 17.3        | 59.3           | 376         | 2022             |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 21.1             | 15.4    | 80.2        | 491.2          |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2022 |
| Чай с сахаром №376          | 180        | 0.1         | 0.0         | 14.8         | 59.3         | 376 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>2.1</b>  | <b>2.4</b>  | <b>38.7</b>  | <b>185.7</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>23.6</b> | <b>17.8</b> | <b>118.9</b> | <b>676.9</b> |     |      |

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Каша овсяная на молоке         | 250          | 5.0              | 10.1    | 30.5        | 260.8          | 175         | 2022             |
| Пицца школьная вар1            | 150          | 12.8             | 22.8    | 65.4        | 368.7          | 288         | 2022             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/5     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6           | 377         | 2022             |
| Итого за прием пищи:           | 520          | 13.5             | 32.9    | 79.8        | 691.1          |             |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1.6         | 2.0         | 14.4         | 80.8         |     |      |
| Чай с молоком №378                    | 180        | 1.5         | 1.1         | 15.6         | 78.0         | 378 | 2022 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>3.5</b>  | <b>3.5</b>  | <b>39.5</b>  | <b>204.4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>17.0</b> | <b>26.0</b> | <b>119.3</b> | <b>781.8</b> |     |      |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |

| Завтрак                        |        |      |      |       |       |        |           |
|--------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|-----------|
| Каша вязкая гречневая молочная | 250    | 5.6  | 10.6 | 40.7  | 223.0 | 116    | 2011/2004 |
| Оладьи со сгущенным молоком    | 150    | 6.5  | 6.8  | 40.2  | 217.2 | 180    | 2016      |
| Чай с сахаром каркаде № 685    | 200/15 | 0.2  | 0.0  | 15.0  | 60.5  | 685    | 2004      |
| Хлеб пшеничный                 | 40     | 3.0  | 0.2  | 19.5  | 91.9  | ТТК №6 |           |
| Итого за прием пищи:           | 525    | 15.3 | 17.6 | 115.4 | 592.6 |        |           |

| Полдник                     |     |      |      |       |       |     |      |
|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|
| Сок фруктовый №707          | 180 | 0.9  | 0.2  | 17.7  | 80.3  | 707 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4  | 0.4  | 9.5   | 45.6  | 338 | 2022 |
| Итого за прием пищи:        | 300 | 2.9  | 2.6  | 41.6  | 206.7 |     |      |
| Всего за день:              |     | 28.6 | 22.4 | 124.3 | 767.7 |     |      |

| 9 день                         |              |                  |         |             |                |              |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                |              |                  |
| Каша вязкая молочная с тыквой  | 250          | 5.0              | 10.1    | 30.5        | 260.8          | 120          | 2022             |
| Фриттата с сыром и ветчиной    | 150          | 9.6              | 10.3    | 1.6         | 137.6          | 186          | 2022             |
| Соус томатный №593             | 30           | 1.1              | 2.5     | 2.5         | 32.0           | 593          | 2004             |
| Чай черный с яблоком № 547     | 200          | 0.3              | 0.1     | 10.2        | 43.0           | ТТК№ 547     | 2024             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 670          | 19.0             | 23.2    | 64.3        | 565.3          |              |                  |

| Полдник                     |     |      |      |       |       |     |      |
|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|------|
| Чай с сахаром №376          | 180 | 0.1  | 0.0  | 14.8  | 49.6  | 376 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4  | 0.4  | 9.5   | 45.6  | 338 | 2022 |
| Итого за прием пищи:        | 305 | 1.9  | 5.1  | 33.5  | 180.0 |     |      |
| Всего за день:              |     | 27.0 | 31.4 | 107.1 | 748.1 |     |      |

| 10 день                          |              |                  |         |             |                |              |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                |              |                  |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 250          | 5.5              | 7.2     | 33.6        | 243.0          | 311          | 2004             |
| Запеканка из творога             | 150          | 12.7             | 6.0     | 27.9        | 216.5          | 154          | 2022             |

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Чай с сахаром № 376         | 200/15     | 0.1         | 0.0         | 17.3         | 59.3         | 376 | 2022 |
| Хлеб пшеничный              | 55         | 4.1         | 0.3         | 26.8         | 126.4        |     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>535</b> | <b>22.4</b> | <b>13.5</b> | <b>105.6</b> | <b>645.2</b> |     |      |

**Полдник**

|                              |            |             |             |              |              |     |      |
|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Яблоки печеные №372          | 100        | 0.4         | 0.4         | 24.9         | 107.6        | 372 | 2022 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7   | 0.3         | 0.0         | 15.2         | 60.0         | 377 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>322</b> | <b>0.7</b>  | <b>0.4</b>  | <b>40.1</b>  | <b>167.6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>        |            | <b>15.5</b> | <b>12.5</b> | <b>118.1</b> | <b>659.3</b> |     |      |

**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593 | 90/30        | 13.4             | 12.9    | 12.3        | 158.0          | 240/593     | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203              | 150          | 5.4              | 5.7     | 33.2        | 206.4          | 203         | 2022             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                 | 200/15/5     | 0.3              | 0.0     | 14.8        | 60.0           | 377         | 2022             |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 530          | 22.1             | 18.8    | 79.8        | 516.3          |             |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1.6         | 2.0         | 14.4         | 80.8         |     |      |
| Чай с молоком №378                    | 180        | 1.5         | 1.1         | 15.6         | 78.0         | 378 | 2022 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.5          | 45.6         | 338 | 2022 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>3.5</b>  | <b>3.5</b>  | <b>39.5</b>  | <b>204.4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>25.6</b> | <b>22.3</b> | <b>119.3</b> | <b>720.7</b> |     |      |

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                |             |                  |
| Каша вязкая молочная геркулесовая №174 | 250          | 5.6              | 10.6    | 40.7        | 275.0          | 174         | 2004             |
| Вареники ленивые отварные              | 120          | 12.7             | 6.0     | 27.9        | 216.5          | 149         | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде № 685            | 200/15       | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 60.5           | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9           | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 525          | 21.5             | 16.8    | 103.1       | 643.9          |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100        | 0.5         | 0.5         | 11.4         | 54.7         | 338 | 2022 |
| Сок фруктовый №707          | 180        | 0.9         | 0.2         | 17.7         | 80.3         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1.4</b>  | <b>0.7</b>  | <b>29.1</b>  | <b>135.0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>17.8</b> | <b>25.9</b> | <b>109.9</b> | <b>715.6</b> |     |      |
|                             |            |             |             |              |              |     |      |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| <b>Итого</b>               | <b>Пищевые вещества</b> |                |                    | <b>Энергетическая</b> |
|----------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|
|                            | <b>Белки, г</b>         | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> |                       |
| Итого за весь период       | 257.2                   | 269.4          | 1,389.3            | 8,690.6               |
| Среднее значение за период | 41.4                    | 22.5           | 115.8              | 724.2                 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов.

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













