УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Жарковская СОШ №1"
_____ Г.С.Иванова
31.08.2020г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МОУ "Жарковская СОШ №1" на 2020-2021 год.

Возрастная категория : *7-11 лет и находящиеся на бесплатном питании*

Наименование блюд	выход	пищевые вещества (г)			Ккал.	витамины (мл.)				минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 день														
1-ЗАВТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Птица отварная	100	14,00	10,00	1,00	185,00	0,02	0,00	0,01	0,06	73,00	135,00	13,00	0,64	439/94
Картофельное пюре	150	3,30	4,50	22,70	147,80	0,10	4,90	0,03	0,40	46,90	84,90	28,90	1,00	472/94
Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,00	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	8,00	0,80	-
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**21,10**	**22,20**	**67,10**	**568,50**	**0,18**	**8,90**	**65,34**	**1,06**	**168,30**	**296,60**	**63,14**	**2,86**	-
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	7,00	9,00	10,00	158,00	0,06	0,60	0,10	0,32	62,00	118,00	8,00	1,00	39/01
Голубцы ленивые с мясом	50/150	18,70	21,30	44,60	449,00	0,20	11,60	0,00	0,00	31,80	294,30	61,90	2,00	449/94
Компот из св.м. ягод (клубника)	200	0,30	0,00	24,00	80,00	0,03	8,00	0,00	0,00	23,00	34,00	7,00	0,40	252/01
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**31,50**	**32,50**	**93,80**	**776,70**	**47,15**	**20,22**	**0,10**	**0,32**	**129,00**	**499,90**	**112,30**	**10,64**	
ВСЕГО:		**52,60**	**54,70**	**160,90**	**1345,20**	**47,33**	**29,12**	**65,44**	**1,38**	**297,30**	**796,50**	**175,44**	**13,50**	
		45	**25**											
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Тефтели мясные с соусом	80	10,00	9,00	12,00	162,00	0,02	0,00	0,03	1,00	107,00	160,00	10,00	1,00	416/94
Рис отварной	150	3,30	5,10	40,50	226,20	0,20	0,00	29,60	0,06	13,30	50,60	11,90	2,10	465/94
Компот из св.м. ягод (вишня)	200	0,20	0,00	24,00	60,00	0,03	6,00	0,00	0,00	15,00	14,00	5,00	0,20	254/01
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**16,7**	**21,8**	**95,9**	**607,9**	**0,29**	**6**	**94,93**	**1,66**	**145,7**	**261,3**	**40,14**	**3,72**	
ОБЕД														
Салат из свеклы отварной с сыром	145	4,50	3,30	7,50	79,20	0,02	3,70	34,00	0,15	145,50	110,70	25,50	1,30	29/94
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,50	3,20	17,20	128,20	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,20	138/94
Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	24,00	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	8,00	0,80	-
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**18,1**	**8,7**	**63,9**	**373,1**	**47,05**	**8,72**	**34**	**1,15**	**278,2**	**531,8**	**116,4**	**11,54**	
ВСЕГО:		**34,80**	**30,50**	**159,80**	**981,00**	**47,34**	**14,72**	**128,93**	**2,81**	**423,90**	**793,10**	**156,54**	**15,26**	
		51	**24**											
3 ДЕНЬ														

ЗАТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Запеканка творожная со сгущеным молоком	180/20	23,50	20,00	35,30	414,10	0,09	0,16	0,02	0,09	103,50	117,60	11,80	0,05	297/94
Чай с молоком	200	0,80	0,60	0,40	50,20	0,00	0,10	2,60	0,00	31,90	25,40	8,60	0,08	630/94
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,30	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**27,6**	**28,3**	**55**	**623,8**	**0,13**	**0,26**	**67,92**	**0,59**	**145,8**	**179,7**	**33,64**	**0,55**	
ОБЕД														
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/10/25	25,10	16,80	31,80	377,10	0,20	27,80	21,80	0,70	80,70	279,80	69,30	4,30	43/01
Котлета куриная	80	12,10	12,20	7,40	190,30	0,03	2,40	24,20	0,30	17,00	39,00	6,10	0,50	454/94
Каша гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,7	463/94
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	62,40	0,01	2,80	0,10	0,01	14,80	9,50	6,80	0,10	628/94
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
Кондитерские изделия		1,20	1,20	30,80	144,00	0,10	12,00	10,00	0,80	60,00	44,00	34,00	1,20	-
ИТОГО:		**49,40**	**35,70**	**126,10**	**1011,50**	**47,40**	**46,32**	**56,10**	**2,11**	**314,50**	**627,80**	**241,90**	**16,04**	
ВСЕГО:		**77**	**64**	**181,1**	**1635,3**	**47,53**	**46,58**	**124,02**	**2,7**	**460,3**	**807,5**	**275,54**	**16,59**	
		46	**21**											
4 ДЕНЬ														
ЗАТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Каша молочная "Дружба" с м/сл.	200/10	4,80	3,20	28,00	138,40	0,04	0,80	0,03	0,00	80,00	172,00	8,60	0,4	93/01
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	139,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	642/94
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,30	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**12,10**												
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты	250	8,80	10,00	10,10	164,40	0,07	31,00	16,20	1,60	51,00	97,80	31,90	1,30	110/94
Гуляш из говядины	80	10,00	9,00	12,00	162,00	0,02	0,00	0,03	1,00	107,00	160,00	10,00	1,00	416/94
Рис отварной	150	3,30	5,10	40,50	226,20	0,20	0,00	29,60	0,06	13,30	50,60	11,90	2,10	465/94
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,08	628/94
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**27,60**	**26,30**	**92,80**	**702,30**	**47,16**	**31,02**	**45,83**	**2,66**	**195,50**	**370,00**	**95,20**	**11,72**	
ВСЕГО:		**39,70**	**26,30**	**92,80**	**702,30**	**47,16**	**31,02**	**45,83**	**2,66**	**195,50**	**370,00**	**95,20**	**11,72**	
		43	**20**											
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Яйцо куриное вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	-
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Макароны отварные с сыром	150/30	6,40	4,90	35,20	214,40	0,09	0,02	8,60	0,02	86,60	87,80	17,10	0,60	469/94
Кофейный напиток	200	0,40	1,40	17,00	82,00	0,02	0,70	0,05	0,00	60,00	45,00	7,00	0,10	242/01
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,30	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**15,20**	**18,60**	**71,80**	**519,40**	**0,18**	**0,72**	**178,95**	**0,72**	**179,20**	**247,10**	**42,14**	**2,12**	

ОБЕД														
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/10	25,10	16,80	31,80	377,10	0,20	27,80	21,80	0,70	80,70	279,80	69,30	4,30	43/01
Котлета рыбная	80	7,20	5,60	12,00	147,20	0,05	0,00	0,04	0,10	36,80	71,20	11,20	0,40	324/94
Картофель отварной	150	2,90	1,70	22,80	118,10	0,15	20,80	11,60	0,16	24,50	80,10	29,70	1,20	470/94
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	62,40	0,01	2,80	0,10	0,01	14,80	9,50	6,80	0,10	628/94
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
Кондитерские изделия (печенье)	15													-
ИТОГО:		**40,80**	**26,30**	**97,00**	**794,50**	**47,27**	**51,42**	**33,54**	**0,97**	**169,00**	**494,20**	**152,40**	**13,24**	
ВСЕГО:		**56,00**	**44,90**	**168,80**	**1313,90**	**47,45**	**52,14**	**212,49**	**1,69**	**348,20**	**741,30**	**194,54**	**15,36**	
		50	**21**											
6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Грудка отварная куриная	80	12,10	12,20	7,40	190,30	0,03	2,40	24,20	0,30	17,00	39,00	6,10	0,50	454/94
Каша гречневая с маслом	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,7	463/94
Компот из св.м. ягод (смородина)	200	0,30	0,00	24,00	80,00	0,03	8,00	0,00	0,00	23,00	34,00	7,00	0,40	252/01
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-
Фрукты свежие	240	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	-
ИТОГО:		**22,7**	**16,3**	**92,6**	**597,8**	**0,38**	**131,7**	**40,2**	**1,5**	**247**	**355,7**	**142,6**	**4,6**	
ОБЕД														
Капуста тушеная	100	1,30	6,70	5,40	82,60	0,05	57,10	66,90	3,30	25,40	31,40	17,20	0,90	5/01
Рассольник Ленинградский с мясом	250	9,80	8,50	22,00	196,70	0,11	12,80	1,00	1,60	35,00	138,80	42,00	1,70	129/94
Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,00	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	8,00	0,80	-
Хлеб пшеничный	40	3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	-
Хлеб украинский	20	2,00	0,30	7,50	40,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	24,50	9,00	0,32	-
Кондитерские изделия (вафли)	30	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	-
ИТОГО:		**18,5**	**19,1**	**75,5**	**500,7**	**93,89**	**193,94**	**83,9**	**5,3**	**172,8**	**289,9**	**137**	**17,52**	
ВСЕГО:		**41,2**	**35,4**	**168,1**	**1098,5**	**94,27**	**325,64**	**124,1**	**6,8**	**419,8**	**645,6**	**279,6**	**22,12**	
		49	**25**											
7ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
Плов с мясом птицы	230	18,70	21,30	44,60	449,00	0,20	11,60	0,00	0,00	31,80	294,30	61,90	2,00	449/94
Компот из св.м. ягод (смородина)	200	0,30	0,00	24,00	80,00	0,03	8,00	0,00	0,00	23,00	34,00	7,00	0,40	252/01
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,30	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**23,00**	**21,80**	**90,30**	**636,30**	**0,30**	**29,60**	**10,00**	**0,50**	**87,00**	**405,10**	**96,10**	**3,40**	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты со сметаной, мясом	250/10	8,30	6,50	9,30	128,10	0,07	9,90	16,90	0,20	41,90	89,50	27,00	1,00	119/94
Блины с повидлом	150/30	9,00	8,00	81,00	440,00	0,10	0,00	0,00	0,00	35,00	188,00	5,00	0,20	296/01
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	139,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	642/94
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**26,80**	**20,70**	**131,50**	**796,80**	**47,05**	**10,62**	**16,92**	**0,20**	**137,10**	**367,10**	**73,40**	**8,47**	
ВСЕГО:		**49,80**	**42,50**	**221,80**	**1433,10**	**47,35**	**40,22**	**26,92**	**0,70**	**224,10**	**772,20**	**169,50**	**11,87**	
		47	**21**											

8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Тефтели рыбные с соусом	80/50	14,00	2,10	5,70	98,70	0,10	4,00	83,10	0,50	66,30	187,50	44,80	1,30	332/94
Картофельное пюре с маслом	150	3,30	4,50	22,70	147,80	0,10	4,90	0,03	0,40	46,90	84,90	28,90	1,00	472/94
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,00	76,00	0,01	4,00	0,00	5,00	14,00	14,00	8,00	0,60	-
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-
ИТОГО:		**21,40**	**7,00**	**65,70**	**416,00**	**0,25**	**12,90**	**83,13**	**6,40**	**136,40**	**321,20**	**94,90**	**3,30**	
ОБЕД														
Суп овощной	250	4,60	6,00	10,80	112,40	0,15	20,00	16,70	2,50	49,80	83,00	27,80	1,80	36/01
Рис отварной с маслом	150	12,10	22,10	2,90	180,70	0,05	0,70	0,02	0,70	72,90	121,40	7,80	0,70	284/94
Колбасные изделия отварные	50	4,00	6,00	1,00	78,50	0,00	0,00	0,00	0,13	23,00	95,00	8,50	0,06	428/94
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,08	628/94
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
Кондитерские изделия (вафли)	25	1,70	1,50	43,30	186,60	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	16,70	1,00	0,32	-
ИТОГО:		**27,90**	**37,80**	**88,20**	**707,90**	**47,09**	**20,72**	**16,72**	**3,33**	**174,90**	**377,70**	**86,50**	**10,20**	
ВСЕГО:		**49,30**	**44,80**	**153,90**	**1123,90**	**47,34**	**33,62**	**99,85**	**9,73**	**311,30**	**698,90**	**181,40**	**13,50**	
		45	**24**											
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Запеканка творожная с повидлом	150/20	8,40	6,80	38,60	239,60	0,06	3,50	200,00	0,90	66,90	109,80	19,70	1,20	297/94
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,40	630/94
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-
Фрукты свежие	300	1,60	0,60	19,20	98,00	0,10	20,00	34,00	1,20	40,00	40,00	18,00	1,00	
ИТОГО:		**14,70**	**16,40**	**93,10**	**578,30**	**0,24**	**24,80**	**309,30**	**3,50**	**243,90**	**279,30**	**66,34**	**3,02**	
ОБЕД														
Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250	8,40	8,80	15,00	166,70	0,08	5,00	32,10	0,70	29,10	76,70	16,90	1,00	48/01
Жаркое по домашнему (говядина)	50/150	23,80	15,40	21,90	393,30	0,20	19,70	104,00	1,10	41,30	321,80	57,00	4,90	394/94
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,80	72,80	0,00	0,08	18,00	0,20	17,00	6,80	5,90	0,30	255/01
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**37,90**	**26,40**	**69,90**	**722,50**	**47,14**	**24,80**	**154,10**	**2,00**	**99,60**	**458,90**	**115,20**	**13,44**	
ВСЕГО:		**52,60**	**42,80**	**163,00**	**1300,80**	**47,38**	**49,60**	**463,40**	**5,50**	**343,50**	**738,20**	**181,54**	**16,46**	
		52	**24**											
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Яйцо куриное вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	
Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	0,00	0,00	65,30	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02	41/82
Каша молочная кукурузная с м/сл	200/10	7,00	9,20	36,40	258,00	0,09	1,60	69,00	0,20	193,70	173,80	29,00	0,9	486/94
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	139,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	642/94
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	93,50	0,04	0,00	0,00	0,50	9,20	34,80	13,20	0,40	-

ИТОГО:		**19,3**	**25,5**	**82,1**	**620,2**	**0,18**	**2,3**	**239,32**	**1**	**274,3**	**324,1**	**53,04**	**2,35**	
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты и сметаной	250/10	8,80	10,00	10,10	164,40	0,07	31,00	16,20	1,60	51,00	97,80	31,90	1,30	110/94
Печень говяжья по строгоновски	80	10,00	9,00	12,00	162,00	0,02	0,00	0,03	1,00	107,00	160,00	10,00	1,00	416/94
Гречка отварная	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,7	463/94
Компот из св/мор. ягод (вишня)	200	0,20	0,00	24,00	60,00	0,03	6,00	0,00	0,00	15,00	14,00	5,00	0,20	254/01
Хлеб пшеничный	20	1,50	1,60	0,20	9,70	46,80	0,02	0,00	0,00	0,20	4,60	17,40	6,60	-
Хлеб украинский	40	4,00	0,60	15,00	80,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	18,00	0,64	-
ИТОГО:		**29,90**	**24,50**	**87,00**	**624,10**	**47,18**	**38,32**	**16,23**	**2,90**	**315,00**	**527,30**	**172,60**	**12,44**	
ВСЕГО:		**49,20**	**50,00**	**169,10**	**1244,30**	**47,36**	**40,62**	**255,55**	**3,90**	**589,30**	**851,40**	**225,64**	**14,79**	

Примечание: "С" витаминицазия третьих блюд обязательная (компот), согласно СанПина 2.4.5.2409-08 (приложение № 4) Сезон- осенний. Время приема пищи: завтрак в 08.00ч.; обед в 13.00 ч.; Зеленый горошек обязательная термообработка. Кондитерские изделия (без крема). В приготовлении блюд используется йодированная соль. В приготовление салатов включено масло растительное. Напитки обязательная термическая обработка. Сметана для I блюд обязательная термообработка. Овощи нового урожая. Рецептуры блюд разработаны согласно сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составители: Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т., Мальгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколов В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И., под редакцией Ф.Л. Марчука. ТОО "Пчёлка" Москва 1994г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений ч I-II . Составители: Коровка Л.С., Доброседова И.И, Мошенцова Л.П., Перевалов А.Я., Новосёлов В.Г., Белова В.Н., Наумова Л.А., Пермь 2001г., химический состав пищевых продуктов Скурихин И.М., Шатерников В.А., Москва 1984г.