

МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 14 г. Тайшета
Е.Н.Лапцевич

« 24 » 12 2024 г.

Приказ № 530

« 24 » 12 2024 г.

Перспективное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 г. Тайшета

Возрастная группа: 12-18 лет
(многодетные и малообеспеченные)

Сезон: зима-весна

Используемая литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания / Автор –сост. А.И. Цыганенко. – К.:, ООО « Издательство Арий », М.: ИКТЦ « Лада »

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,8	8,3	4,5	228,5	0,05	0	0	0	0,1	56,8	55,7	4,4	0,78	56,8	0,00	0,00	0,70
643	Курица (голень) тушеная в соусе	100	9,8	13,4	32	124,5	0	0,2	4,4	0	0	34	2,8	2,8	0,65	34	0,000	0,000	0,100
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,200	0,300	0,100
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,8	1,2	24,2	0,05	0,05	0	0	0	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,08	0,1	0	0	0	14	34,8	1,5	0,7	14	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	10,1	0,5	2,1	21,1	0,8	0,4	11	0	0	0
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	4,8	0,02	0,03	5,9	23	0	14,2	26	3,3	0,7	0,2	0,2	4,5
	Итого :	699	24,9	25,8	79,9	622,1	7,08	8,87	9,23	60	24	116	159	40,3	12,1	125,2	1,4	0,5	5,4
	Итого за день:	1398	49,8	51,6	160	1244,2	14,2	17,7	18,5	120	47	233	317	80,6	24,3	250,4	2,8	1	10,8

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 2

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Печенье-сэндвич	100	2,4	7,3	18,6	181,4	0,059	0,049	6,52	0,01	0	0,1	58,2	3,15	1,03	0,1	0,000	0,000	0,000
688	Макароны отварные с маслом сливочным	200	6,5	6	36	176,4	0,051	0,05	0	0,16	1	36,5	166	13,95	0,74	36,5	0,015	0,000	0,090
591	Гуляш из говядины	120	9,1	7,3	4	102,6	0	0,1	1,6	0	0,5	160	164,9	18,5	0,1	160	0,010	0,000	0,500
944	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,5	40	0,046	0,046	6,88	0,01	0	61	0,2	23,1	0,23	61	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,000	0,001	0,010
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	22,1	0,4	0,8	11	0,000	0,000	0,000
	Итого :	689	22,2	21,2	97,7	650,7	0,4	0,55	15	0,18	1,5	277,1	434,6	62,9	3,8	286	0,025	0,001	0,600
	Итого за день:	1378	44,4	42,4	195	1301	0,713	1,09	30	0,35	3	554,2	869,2	125,8	7,6	572	0,05	0,002	1,2

Используется йодированная соль

Неделя: первая

День: 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Огурец свежий порционно	60	0,8	0,1	2,8	15	0,04	0,02	4,9	0,2	0	10	46,16	14,3	0,44	100	0,01	0,00	0,00
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	8,4	7,9	30,6	226	0,04	0,04	6,43	0,015	0,1	72,31	140,8	2,4	0,45	72,3	0,01	0	0,03
510	Котлета рыбная (минтай)	100	6,8	11,2	19,3	210	0,01	0,1	0,5	0,006	5,8	4,5	26	13,7	0,97	113	0	0,008	0
798	Соус сметанный	50	1	2,9	2,6	39	0,06	0,06	0,00	0,04	0,00	84,4	105	13,4	0,12	84,4	0,015	0,006	0,989
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,1	0	6,00	12,00	1,20	36,5	58,5	12	0,3	36,5	0,02	0,012	0,01
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,09	0,08	10,6	0,01	0,00	32,3	23,6	17,6	0,48	32,3	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб ржано- пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	10,10	0,50	2,1	21,9	0,8	0	11	0,00	0,00	0,00
	Итого :	679	21,3	22,7	84,9	723,7	0,45	0,5	28,4	22,37	7,6	242,1	422	74,2	2,76	450	0,055	0,026	1,029
	Итого за день:	1358	42,6	45,4	169,8	1447	0,9	1	56,9	44,74	15	484,2	843,9	148	5,52	899	0,11	0,052	2,058

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 4

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
424	Яйцо отварное	50	2,1	2,7	0,3	60	0,05	0,09	1	0,1	2,5	98	170	20,8	0,6	98	0,03	0	0,65
гост	Сыр порционно	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,01	0
645	Плов из курицы	250	15,9	22,4	26,2	424,8	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,3	0,1
867	Компот из кураги	200	0	0	18	63,3	0,02	0,05	5,40	0,02	0,20	38,5	75,2	19,6	2,2	38,5	0,000	0,005	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,01	0	26,7	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,05	0,05	0	0,02	0	8,7	0	1,9	0	8,7	0,000	0,000	0,000
	Итого:	614	23,5	26,5	83,2	787,6	2,248	8,59	23	44,2	2,7	260,7	449	65,4	8,6	260	1,23	0,31	0,75
	Итого за день:	1228	47	53	166,4	1575,2	4,496	17,2	46	88,4	5,4	521,3	897	131	17	520	2,46	0,62	1,51

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 5

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Помидор свежий (порционно)	60	0,7	0,1	2,4	14,4	0,05	0,1	0,1	0,01	3,53	99,3	176	15	0,27	99,3	0,02	0,9	0,4
716	Рагу овощное	200	5	7,5	22,6	219,3	0,06	0,11	12,0	0,24	0,31	82,5	69,3	8,6	1,3	82,5	0,02	0,00	0,00
667	Котлета рубленая из мяса курицы	100	11,9	14,8	5,2	272	0,012	0,01	8,99	0,00	0,00	5,6	34	2,6	0,007	5,6	0,00	0,00	0,00
883	Кисель п/я	200	0	0	19,6	80	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	14	34,8	1,5	0,7	14	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0,00	10,10	0,10	2,1	21,9	0,8	0,1	11	0,00	0,00	0,00
	Итого :	629	21,7	23	79,4	736	0,352	0,55	21,1	10,3	3,94	212	359	30	2,877	221,1	0,04	0,9	0,4
	Итого за день:	1258	43,4	46	159	1472	0,704	1,1	42,2	20,7	7,88	424	718	60	5,754	442,2	0,07	1,8	0,9

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 6

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа; 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,8	8,3	4,5	228,5	0	0	0,28	0,02	0,12	21,8	200	29	0,58	21,8	0,02	0,00	0,00
643	Курица (голень) тушеная в соусе	100	9,8	13,4	32	124,5	0,12	0,1	11	0,15	0,09	201	189	28,2	1,2	201	0,01	0,01	0,10
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,30	0,10
944	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,1	40	0,01	0,01	8,75	0,00	0,00	39,1	23,6	2,3	0,14	39,1	0	0,00	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0,00	0,00	1,2	22,1	0,4	0,8	11	0	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,05	0,05	0,0	0,00	0,00	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0,00	0,00
гост	Сыр (порционно)	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0,08	0,08	0,0	0,00	0,00	14	34,8	1,5	0,7	14	0	0,00	0,00
	Итого :	644	26,2	25,6	80,4	694,1	2,36	8,74	24,8	44,2	0,21	287	500	66,2	9,72	295,6	1,23	0,3083	0,2
	Итого за день:	1288	52,4	51,2	161	1388	4,73	17,5	49,7	88,3	0,42	573	999	132	19,4	591,2	2,45	0,6166	0,4

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 7

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12;18 лет

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех.карт	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
682	Рис отварной с маслом сливочный	180	4,8	7,5	38,1	168	0,05	0,02	0,00	0,05	0,01	6,45	174,4	32,1	0,45	6,45	0,02	0,003	0,6
667	Котлета рубленая из мяса курицы	100	11,9	14,8	5,2	272	0,01	0,1	0,16	0,01	0,09	130	166	15,9	0,5	130	0,004	0	0,00
798	Соус сметанный	50	1	2,9	2,6	39	0,1	0,1	0	67,2	2,01	17,4	23,2	3,8	0,05	27,4	0	0,001	0,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,5	40	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
гост	Конд. изделия зефир	70	0,4	0	1,8	87	0	0	7,82	0,01	0,00	114	4,4	2,4	0,76	114,2	0	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0	0,00	0,00	17,4	23,2	3,8	1	17,4	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	2,1	22,1	0,4	0,8	11	0	0	0
	Итого:	669	22,3	25,8	86,8	756,3	0,46	0,62	7,98	67,3	2,11	305	436,5	62,2	4,46	323,85	0,024	0,0052	0,62
	Итого за день:	1338	44,6	51,6	174	1513	0,91	1,24	16	135	4,22	610	873	124	8,92	647,7	0,048	0,0104	1,24

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 8

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	2,8	15	0,016	0,19	0,81	0,09	0,00	103	151	34,7	0,49	103	0,026	0,002	0,002
424	Яйцо отварное	50	2,1	2,7	0,3	60	0,008	0,01	0	0,02	2,00	23	8	1,4	1,09	22,8	0,000	0,000	0,000
1114	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	14,6	18,2	33,1	269,1	0,01	0,04	1,40	0	0,00	15,70	67,7	18,2	1,07	15,7	0,000	0,000	0,000
958	Кофейный напиток	200	0,8	2,76	25,2	142	1,00	2,80	0,30	22	0,50	3,80	3,7	0,9	0,8	0	2,100	0,500	0,200
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,08	0,02	2,10	0	0,00	1,30	23,8	12,8	0,9	11,9	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,09	0	11,8	0,02	0	26,67	20,7	8,006	0,001	26,7	0,000	0,000	0,000
	Итого:	629	22,4	24,4	91	636,4	1,204	3,06	16,4	22,1	2,5	173,3	274	76,01	4,351	180,1	2,126	0,5	0,202
	Итого за день:	1258	44,8	48,7	182	1272,8	2,408	6,12	32,8	44,2	5	346,5	549	152	8,702	360,2	4,252	1	0,404

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 9

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование бл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7,8	8,9	35,1	193,3	0,04	0,06	0,28	0,07	6	144	99,7	25,2	0,501	144	0	0,01	0,009
611	Котлета домашняя (говядина)	100	5,8	11,4	5,9	181,8	0,01	0,03	0	0,01	0	50	26	9	0,08	50	0	0	0
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	2	8,3	4,8	44	0	0,8	6,8	2,9	5,8	0	1,2	0,3	0,1
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	0	83,4	0,05	0,05	8	0,1	0	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,02	0,00	0,93
гост	Кондитер.изделия вафли	100	1,2	0,1	4,7	21,1	0,1	0,5	0	0,4	0,2	45,2	53,2	11	0,032	21,2	0,01	0,02	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0	0	8	0	0	0	0	0	0,7	0	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
	Итого :	699	22,1	23,5	80,4	691,5	2,3	9,04	21,1	44,6	6,2	294	268	63,9	8,355	269	1,23	0,33	1,052
	Итого за день:	1398	44,2	47	160,8	1383	4,61	18,1	42,2	89,2	12,4	588	535	128	16,71	538	2,45	0,66	2,104

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 10

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Нетех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
708	Капуста тушеная	180	7,1	5,4	0,53	211,8	0,12	0,03	5	0,15	1,3	110	2,3	28,2	1,2	110	0,01	0,003	1,06
643	Курица (голень) тушеная в соусе	100	9,8	13,4	32	124,5	0	0	1,6	0	0,5	60	165	4	0,5	60	0,005	0,000	0,500
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,04	0,1	0	0,03	0	88	176	12,2	0,1	88	0	0,005	0,003
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,1	0,1	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,01
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,02	0	0	0	27	20,7	8,01	0	26,7	0	0,00	0,000	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	7,5	44,9	0,1	0,02	0	0,02	1	2	11	0,7	0,5	11	0,00	0,000	0,00
гост	Фрукты свежие яблоко	100	0,8	0,2	7,5	33	0,01	0	0	0	0	0	0,4	0,8	0,11	0,7	0,00	0,000	0,00
	Итого:	699	26	22,2	74,7	664,6	0,39	0,25	6,6	0,2	29	298	386	49,7	30	287,1	0,015	0,009	1,573
	Итого за день:	1398	52	44,4	149	1329,2	0,78	0,5	13,2	0,4	59	596	771	99,4	60	574,2	0,03	0,018	3,146

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 12-18 лет в основных пищевых веществах и энергии.

Среднее потребление пищевых нутриентов

п/п №	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I мг	Se мг	F мг
1	1398	49,8	51,6	159,8	1244,2	14,17	17,74	18,45	120	47,26	232,8	317,2	80,6	24,27	250,4	2,8	1	10,8
2	1378	44,4	42,4	195,4	1301,4	0,713	1,09	30	0,354	3	554,2	869,2	125,8	7,6	572	0,05	0,0024	1,2
3	1358	42,6	45,4	169,8	1447,4	0,897	1	56,86	44,74	15,2	484,22	843,9	148,4	5,52	200	899,22	0,11	0,052
4	1228	47	53	166,4	1575,2	4,496	17,18	46	88,35	5,4	521,34	897,1	130,9	17,22	519,8	2,46	0,624	1,506
5	1258	43,4	46	158,8	1472	0,704	1,1	42,18	20,7	7,88	424,4	718,4	59,9	5,754	442,2	0,074	1,8	0,86
6	1288	52,4	51,2	160,8	1388,2	4,726	17,48	49,66	88,34	0,416	573,22	999	132,4	19,44	591,2	2,45	0,6166	0,4
7	1338	44,6	51,6	173,6	1512,6	0,91	1,242	15,96	134,5	4,218	609,82	873	124,4	8,92	647,7	0,048	0,0104	1,24
8	1258	44,84	48,72	182	1272,8	2,408	6,122	32,82	44,24	5	346,54	548,9	152	8,702	360,2	4,252	1,004	0,4044
9	1398	44,2	47	160,8	1383	4,607	18,08	42,16	89,15	12,4	587,8	535,2	127,8	16,71	538,2	2,45	0,6614	2,104
10	1398	52	44,4	149,46	1329,2	0,78	0,5	13,2	0,4	58,94	596,2	771,2	99,44	60,02	574,2	0,03	0,0184	3,146
Итого	13300	465,24	481,32	1676,9	13926	34,41	81,54	347,3	630,8	159,71	4930,5	7373	1182	174,2	4695,9	913,834	5,8472	21,712

Примечание: используемая литература

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания /Автор-сост.

А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.:,ООО « Издательство Арий » , М.: ИКТЦ « Лада »