



Согласовано:
директор

Сергей Николаевич
09.01.2024



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Согласовано:
директор Сергей Николаевич
10.09.2024



Утверждено
Директор Е.Ю. Кортонюк
09.09.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 1

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 33 | 200 | 250 | 7,55 | 9,44 | 9,74 | 12,17 | 32,50 | 40,62 | 247,80 | 309,24 |
| 399/2017м | блинчики (оладьи) с молоком стуженным | 27 | 70 | 70 | 5,08 | 5,08 | 4,78 | 4,78 | 19,29 | 19,29 | 140,50 | 140,50 |
| 382/2017м | какао с молоком | 15 | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,60 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 22 | 100 | 100 | 0,40 | 0,4 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 9,8 | 47,00 | 47 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 70,14 | 70,14 |
| | Итого | 100,46 | 600 | 650 | 19,48 | 21,37 | 18,76 | 21,19 | 93,66 | 101,78 | 624,04 | 685,48 |

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



Согласовано: Сергей Николаевич
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

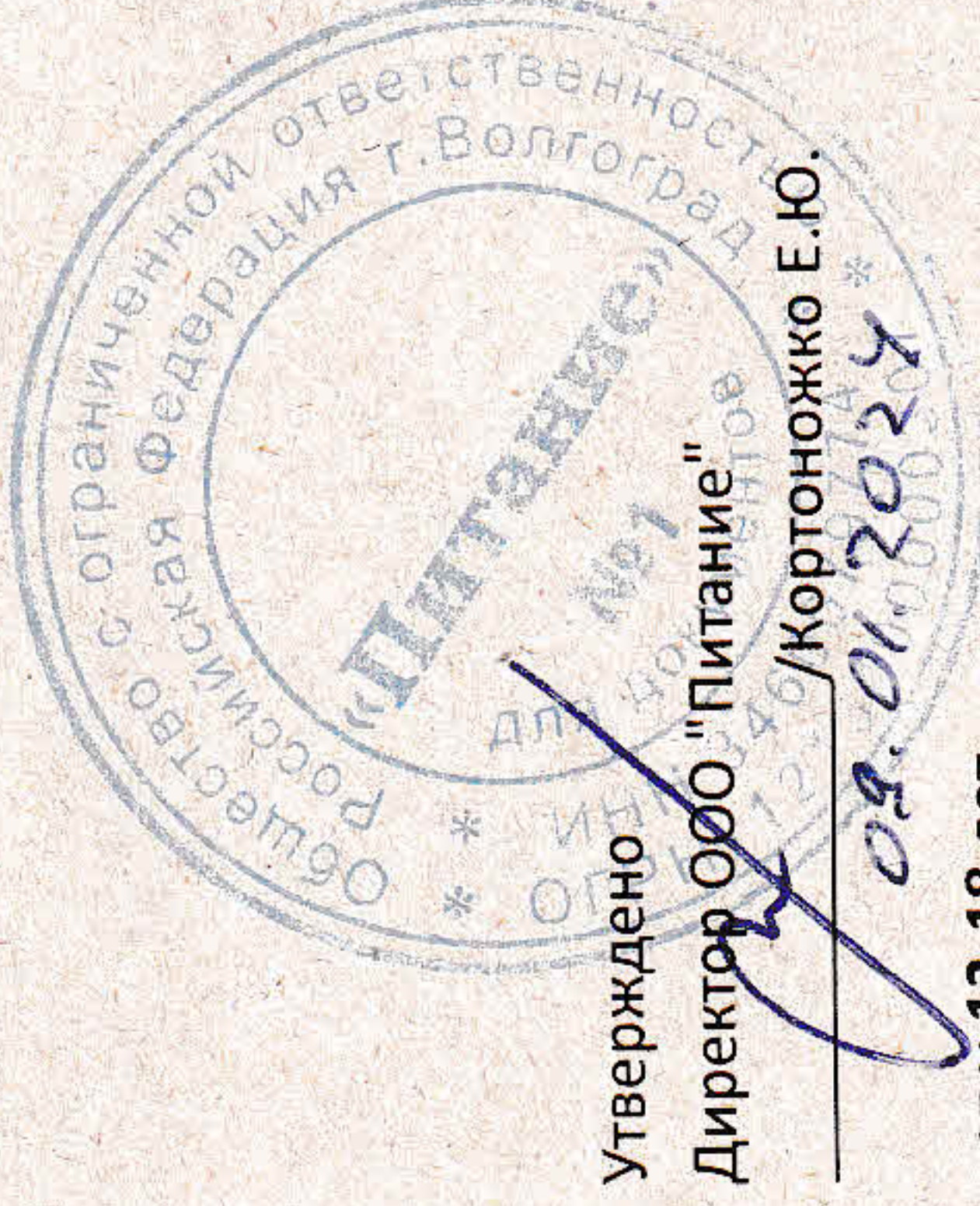
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|-------------------------|--|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | | 12-18 лет | | Б | | Ж | | У | | ккал | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1/ день 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/2017 м | капуста квашеная | 17 | 60 | 100 | 1,02 | 1,7 | 3 | 5 | | 5,07 | 8,45 | 52,5 | 87,5 | |
| 77-1/2022 /54-3сс/2022н | Котлета рыбная из п./ф. с соусом | 45 | 100/20 | 100/20 | 12,3 | 12,3 | 8,9 | 8,9 | | 6,9 | 6,9 | 156,9 | 156,9 | |
| 125/2017М | картофель отварной с маслом | 19 | 150 | 150 | 3,03 | 3,03 | 5,94 | 5,94 | | 20,98 | 20,98 | 157,50 | 157,50 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | | 14,49 | 14,49 | 70,14 | 70,14 | |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 16 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | | 32,03 | 32,03 | 132,8 | 132,8 | |
| | Итого | 100,46 | 560 | 600 | 19,38 | 20,06 | 18,23 | 20,23 | | 79,47 | 82,85 | 569,84 | 604,84 | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | |



Согласовано:

директор

Сергей Николаевич
09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

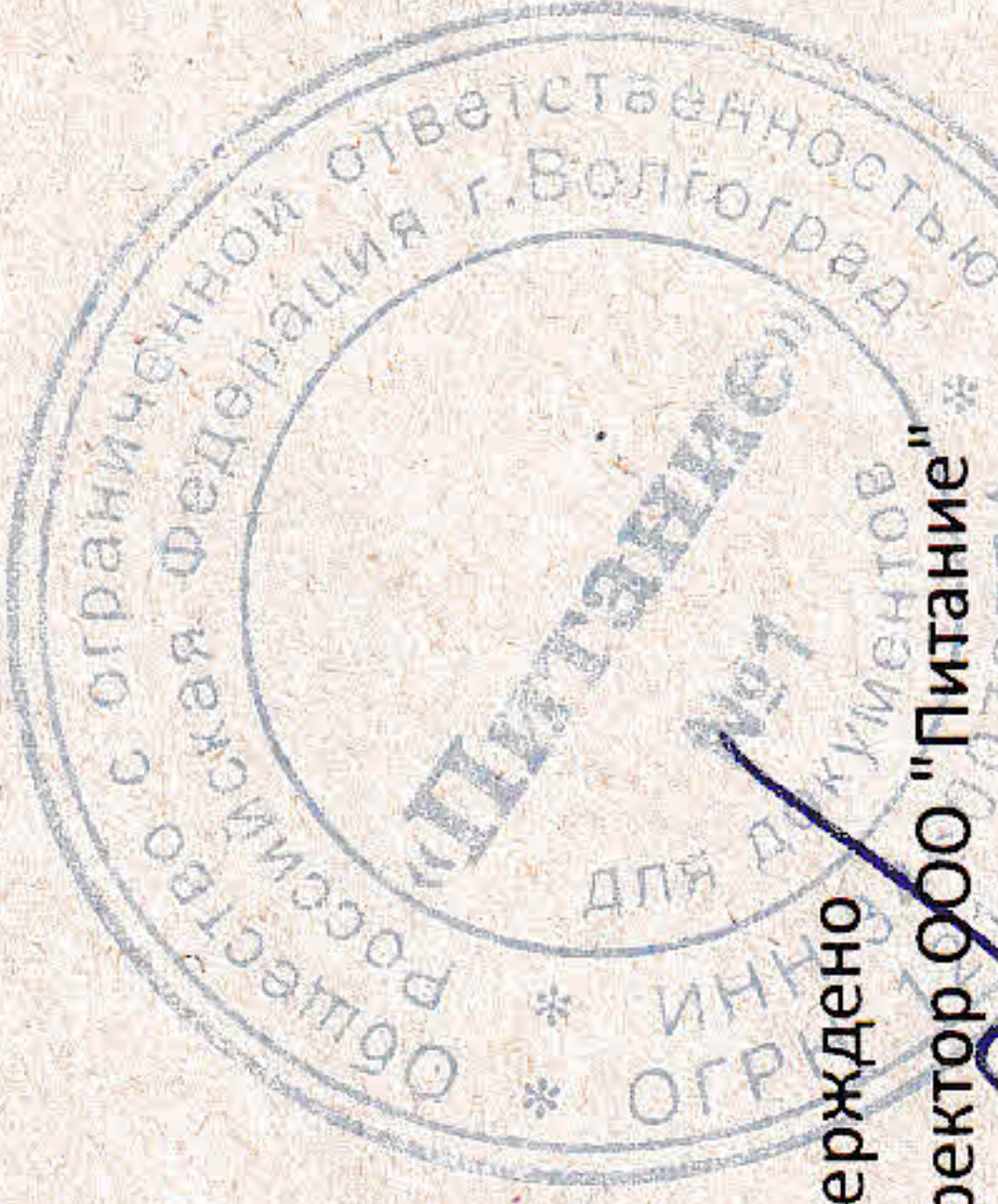
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|--|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1/ день 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи в нарезке по сезону (огурец) | 22 | 60 | 100 | 0,67 | 1,12 | 0,12 | 0,2 | 2,16 | 3,6 | 13,2 | 22 | | |
| 77-2/2022/ | | | | | | | | | | | | | | |
| 332/2017м | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 45 | 100/20 | 100/20 | 10,18 | 10,18 | 11,33 | 11,33 | 7,07 | 7,07 | 147,85 | 147,85 | | |
| 203/2017м | макароны отварные с маслом | 15 | 150 | 150 | 5,40 | 5,40 | 4,90 | 4,90 | 32,80 | 32,80 | 196,80 | 196,80 | | |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 15 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 50 | 2,37 | 3,95 | 0,3 | 0,5 | 14,49 | 24,15 | 70,14 | 116,90 | | |
| | Итого | 100,46 | 560 | 620 | 18,75 | 20,78 | 16,67 | 16,95 | 71,72 | 82,82 | 489,99 | 545,55 | | |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Согласовано:

директор

Сергей Сергеевич
09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кортонюк
09.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | 1 | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность | |
|-----------------|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | | 7-11 лет | | Б | | Ж | | У | |
| | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 4

| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 188/2017м | Запеканка рисовая с творогом и молоком стущеным | 60 | 200 | 250 | 14,70 | 18,37 | 15,40 | 19,25 | 43,77 | 54,71 | 372,48 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 22 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 70,14 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 |
| | Итого | 100,46 | 530 | 580 | 17,54 | 21,21 | 16,12 | 19,97 | 83,06 | 94,00 | 549,62 |
| | | | | | | | | | | | 642,74 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|--------------------------|---------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



Согласовано:

директор

Сергей Сергеевич
10.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.
10.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

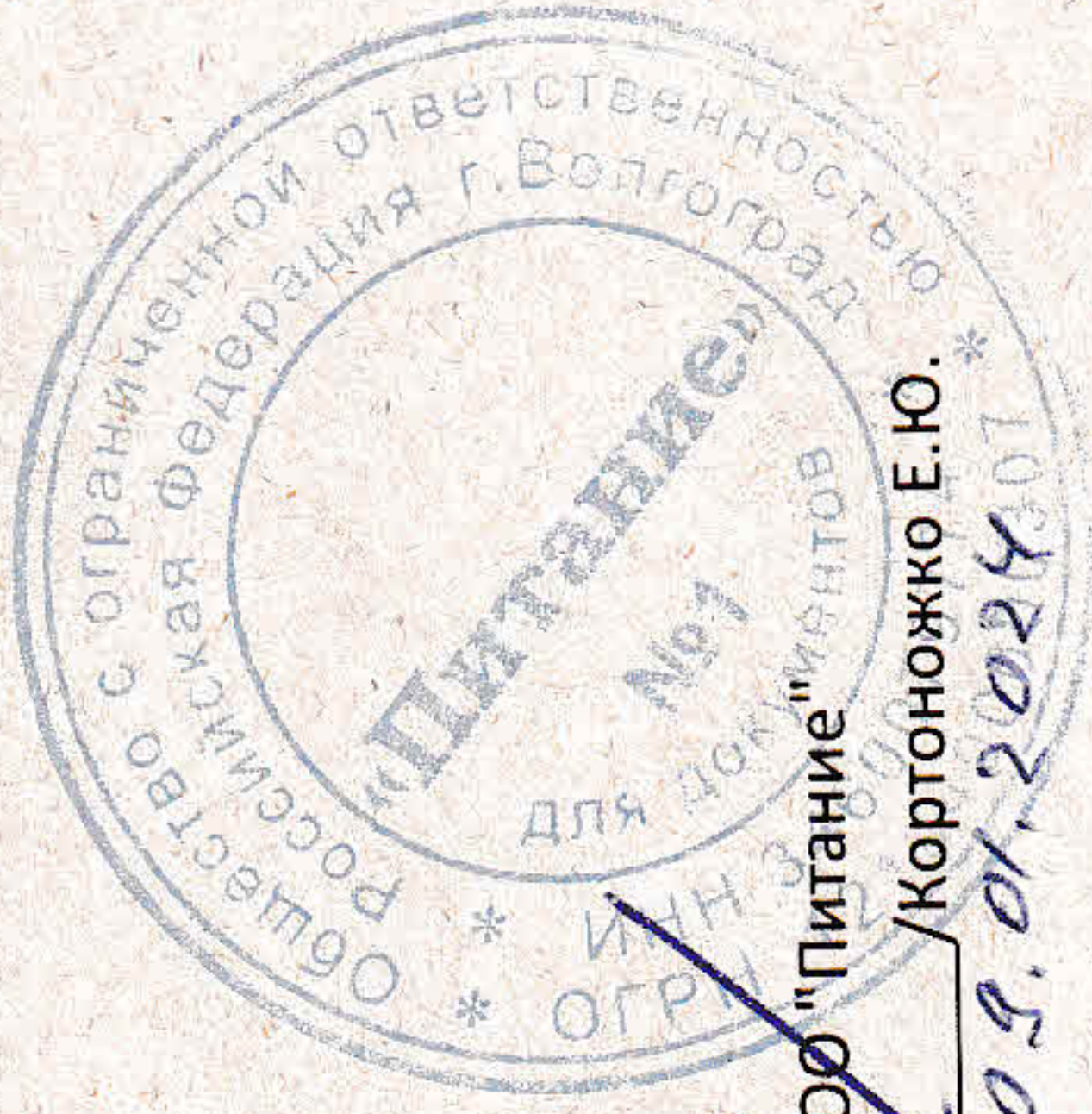
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | | 12-18 лет | | Б | | Ж | | У | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 5

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 52/2017м | свекла отварная с растительным маслом | 15 | 60 | 100 | 0,84 | 1,4 | 3,6 | 6 | 4,96 | 8,27 | 55,68 | 92,8 |
| 265/2017м | плов с мясом (свинина) | 60 | 200 | 200 | 13,54 | 13,54 | 14,70 | 14,70 | 25,20 | 25,20 | 287,26 | 287,26 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,46 | 50 | 50 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 116,90 | 116,90 |
| 389/2017М | сок фруктовый | 20 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 24,62 | 24,62 | 136,48 | 136,48 |
| | Итого | 100,46 | 510 | 550 | 19,33 | 19,89 | 18,80 | 21,20 | 78,93 | 82,24 | 596,32 | 633,44 |

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



директор

Утверждено

Директор ООО "Питание"

2090 /КОНТОНЖКО Е.Ю.

Семин 09.01.2024

Зымова М И

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Неделя 2/ день 6

неделя 27. Дни 0

[illegible]



Согласовано:
директор

Сергей Николаевич
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.
09.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|--|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---------|------------|----------|-----------|------------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2/ день 7 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи в нарезке по сезону (помидор) | 21 | 60 | 100 | 0,66 | 1,12 | 0,12 | 0,2 | 2,16 | 3,6 | 13,2 | 22 |
| 77-3/2022-331/2017м | котлеты домашние из п/ф с соусом | 45 | 100/20 | 100/20 | 8,32 | 8,32 | 13,15 | 13,15 | 7,17 | 7,17 | 180,62 | 180,62 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 15 | 150 | 150 | 5,40 | 5,40 | 4,90 | 4,90 | 32,80 | 32,80 | 196,80 | 196,80 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 16 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,03 | 32,03 | 132,8 | 132,8 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 30 | 2,37 | 2,37 | 0,3 | 0,3 | 14,49 | 14,49 | 70,14 | 70,14 |
| | Итого | 100,46 | 560 | 600 | 17,41 | 17,87 | 18,56 | 18,64 | 88,65 | 90,09 | 593,56 | 602,36 |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |



Согласовано:
директор

Сергей Сергеевич
09.01.2024

Утверждено
Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность | |
|--------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | |
| 1 | 2 | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 8

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 22 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 |
| 77-6/2022 | котлеты мясосокапустные из п./ф | 38 | 100 | 100 | 9,93 | 9,93 | 12,66 | 12,66 | 5,76 | 5,76 | 176,70 | 176,70 |
| 171/2017м | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 20 | 150 | 180 | 5,30 | 6,36 | 5,80 | 6,96 | 35,00 | 42,00 | 213,40 | 256,08 |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 15 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,46 | 30 | 50 | 2,37 | 3,95 | 0,3 | 0,5 | 14,49 | 24,15 | 70,14 | 116,90 |
| | Итого | 100,46 | 540 | 630 | 18,21 | 21,17 | 18,84 | 20,24 | 71,47 | 88,81 | 528,24 | 621,68 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| | | | | | | | | | | | | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |



Согласовано:
директор Сергей Сергеевич
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
09.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюдо | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|-------------------|------------|-----------|---------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | ккал | | |
| 1 | 2 | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| Неделя 2/ день 9 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182/2022м | Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 33 | 200 | 250 | 8,26 | 10,38 | 10,97 | 13,71 | 34,62 | 43,27 | 270,25 | 337,99 |
| 399/2017м | блинчики (оладьи) с повидлом | 27 | 70 | 70 | 5,08 | 5,08 | 4,78 | 4,78 | 19,29 | 19,29 | 140,50 | 140,50 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 22 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 50 | 2,37 | 3,95 | 0,3 | 0,5 | 14,49 | 24,15 | 70,14 | 116,90 |
| | Итого | 100,46 | 600 | 670 | 16,18 | 19,88 | 16,47 | 19,41 | 93,2 | 111,51 | 587,89 | 702,39 |
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | | | | | | | | | | |
| | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |



Согласовано:
директор

Сергей Николаевич
09.01.2024



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|--------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 10

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 67/2017 | винегрет овощной | 25 | 60 | 100 | 0,78 | 1,30 | 2,70 | 4,50 | 4,62 | 7,70 | 45,60 | 76,00 |
| 77-4/2022 | котлеты печеночные из п./ф. с маслом | 36 | 100/5 | 100/5 | 12,83 | 12,83 | 12,97 | 12,97 | 10,27 | 10,27 | 209,13 | 209,13 |
| 125/2017М | картофель отварной с маслом | 19 | 150 | 150 | 3,03 | 3,03 | 5,94 | 5,94 | 20,98 | 20,98 | 157,50 | 157,50 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,46 | 50 | 50 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 116,90 | 116,90 |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном | 15 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| | Итого | 100,46 | 565 | 605 | 20,72 | 21,24 | 22,13 | 23,93 | 75,22 | 78,30 | 591,13 | 621,53 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
| | Всего за 10 дней | | 4 665,00 | 5 125,00 | 163,76 | 183,10 | 162,35 | 180,49 | 761,15 | 852,37 | 5 185,78 | 5 789,85 |
| | Средний суточный рацион | | 466,5 | 512,5 | 16,38 | 18,31 | 16,24 | 18,05 | 76,12 | 85,24 | 518,58 | 578,99 |

| |
|--|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |
|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

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