

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 43 г. Шахты

М.А. Поддашкина

" 12 " 01 2024г.

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.

Чернов К.А.

2024г.

**Примерное 2-х недельное меню**

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ № 43 г.Шахты на - 2024 год**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,37</b>	<b>17,8</b>	<b>81,30</b>	<b>523,49</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом )	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>23,08</b>	<b>34,21</b>	<b>127,48</b>	<b>915,7</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,64</b>	<b>3,51</b>	<b>67,64</b>	<b>328,40</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1728</b>	<b>39,09</b>	<b>55,522</b>	<b>276,416</b>	<b>1767,59</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>23,38</b>	<b>17,38</b>	<b>76,51</b>	<b>777,54</b>	

Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароньы отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>21,88</b>	<b>21,00</b>	<b>123,77</b>	<b>797,39</b>	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>9,08</b>	<b>7,27</b>	<b>65,84</b>	<b>365,60</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1605</b>	<b>54,339</b>	<b>45,646</b>	<b>266,118</b>	<b>1940,53</b>	

### СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>14,63</b>	<b>22,66</b>	<b>74,86</b>	<b>564,96</b>	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>725</b>	<b>27,36</b>	<b>25,69</b>	<b>124,12</b>	<b>847,51</b>	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>11,68</b>	<b>56,7</b>	<b>397,48</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1690</b>	<b>58,62</b>	<b>60,022</b>	<b>255,678</b>	<b>1809,95</b>	

### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,93	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>26,97</b>	<b>21,02</b>	<b>71,42</b>	<b>589,77</b>	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>758</b>	<b>29,75</b>	<b>24,99</b>	<b>119,13</b>	<b>821,58</b>	

<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>12,2</b>	<b>18,467</b>	<b>91,65</b>	<b>574,99</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1608</b>	<b>68,918</b>	<b>64,478</b>	<b>282,199</b>	<b>1986,34</b>	

### ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>						
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>29,47</b>	<b>34,73</b>	<b>96,14</b>	<b>815,44</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>780</b>	<b>30,336</b>	<b>23,814</b>	<b>118,135</b>	<b>825,77</b>	
<b>Полдник</b>						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>57,215</b>	<b>394,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1680</b>	<b>71,006</b>	<b>72,439</b>	<b>271,49</b>	<b>2035,51</b>	

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>13,38</b>	<b>12,5</b>	<b>86,12</b>	<b>506,85</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>754</b>	<b>20,898</b>	<b>21,636</b>	<b>118,119</b>	<b>764,55</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>2,74</b>	<b>85,56</b>	<b>396,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1699</b>	<b>41,438</b>	<b>36,876</b>	<b>289,799</b>	<b>1668,2</b>	

### ВТОРНИК

<b>ЗАВТРАК</b>						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м

<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>19,34</b>	<b>18,28</b>	<b>86,89</b>	<b>589,57</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251/2017м
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>25,46</b>	<b>30,71</b>	<b>127,79</b>	<b>893,77</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004л
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>17,62</b>	<b>63,635</b>	<b>464,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>58,479</b>	<b>66,615</b>	<b>278,317</b>	<b>1947,844</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371к/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>13,60</b>	<b>18,62</b>	<b>95,16</b>	<b>613,49</b>	

#### Обед

Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>31,09</b>	<b>25,22</b>	<b>124,97</b>	<b>866,59</b>	

#### Полдник

Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>6,74</b>	<b>17,322</b>	<b>64,27</b>	<b>440,54</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1575</b>	<b>51,431</b>	<b>61,157</b>	<b>284,395</b>	<b>1920,62</b>	

### четверг

#### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>27,30</b>	<b>23,60</b>	<b>85,96</b>	<b>691,89</b>	

#### Обед

Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Рыба припущенная	90	16,61	4,08	1,33	107,11	227/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>754</b>	<b>27,83</b>	<b>19,59</b>	<b>103,22</b>	<b>702,41</b>	

#### Полдник

Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>11,64</b>	<b>6,48</b>	<b>62,4</b>	<b>353,28</b>	

Итого за день:		1679	66,7648	49,6642	251,576	1747,58	
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
	Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>520</b>	<b>20,70</b>	<b>18,74</b>	<b>80,04</b>	<b>597,93</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
	Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,72	259/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>718</b>	<b>25,81</b>	<b>42,92</b>	<b>98,44</b>	<b>885,45</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
	Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>12,64</b>	<b>10,49</b>	<b>62,54</b>	<b>395,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1668</b>	<b>59,151</b>	<b>72,151</b>	<b>241,0205</b>	<b>1878,78</b>	

<b>Итого по меню:</b>		<b>16572</b>	<b>569,2368</b>	<b>584,5702</b>	<b>2697,0085</b>	<b>18702,944</b>	
<b>в т</b>	<b>итого за завтрак</b>	<b>5285</b>	<b>198,13</b>	<b>205,316</b>	<b>834,41</b>	<b>6270,93</b>	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>528,5</i>	<i>19,81</i>	<i>20,53</i>	<i>83,44</i>	<i>627,09</i>	
	<b>итого за обед</b>	<b>7487</b>	<b>263,4828</b>	<b>269,7782</b>	<b>1185,1565</b>	<b>8320,72</b>	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>748,7</i>	<i>26,35</i>	<i>26,98</i>	<i>118,52</i>	<i>832,07</i>	
	<b>итого за полдник</b>	<b>3800</b>	<b>107,62</b>	<b>109,476</b>	<b>677,446</b>	<b>4111,29</b>	
	<i>среднее значение за полдник</i>	<i>380,00</i>	<i>10,76</i>	<i>10,95</i>	<i>67,74</i>	<i>411,13</i>	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%)</b>			<b>74</b>	<b>74</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	

*Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет*

Использованная литература:

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

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

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".