

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Инкинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор школы:

\_\_\_\_\_ Е.В. Бабенко

Приказ от «29»августа 2024 № 130

Меню на 10 дней для организации питания детей от 3 до 6 лет включительно,  
получающих дошкольное образование.

1 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Пн									
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>44,04</b>	<b>559,6</b>	<b>11,93</b>	<b>25,13</b>	<b>66,89</b>	<b>2,39</b>	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>5,46</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0,3</b>	
обед	Салат из капусты белокочанной с яблоком	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180	18,89	81	1,53	3,67	10,48	7,16	160
	Макаронные отварные	130	5,76	125,58	4,9	0,58	25,16	0,01	297
	Котлета мясная	70	33,42	200,2	12,46	12,25	10,01	0	386
	Соус томатный	40	2,3	26,24	0,43	1,49	2,78	0,62	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшенич., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>78,81</b>	<b>705,07</b>	<b>24,68</b>	<b>23,49</b>	<b>98,33</b>	<b>17,24</b>	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>24,52</b>	<b>342,27</b>	<b>8,34</b>	<b>13,61</b>	<b>46,61</b>	<b>3,21</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>152,83</b>	<b>1657,74</b>	<b>45,45</b>	<b>62,23</b>	<b>224,03</b>	<b>23,14</b>	
2 День									
Вт									
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,2	172,05	4,15	6,46	24,3	1,15	274
	Бутерброд с джемом или варенье	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>21,85</b>	<b>356,05</b>	<b>5,45</b>	<b>10,66</b>	<b>59,7</b>	<b>1,25</b>	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>12,03</b>	<b>77</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	17,15	77,76	1,66	3,06	10,89	6,25	149
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Голубцы ленивые	80	22,08	87,5	5,95	5,81	2,8	8,68	377
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшенич., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>79,81</b>	<b>580,2</b>	<b>15,76</b>	<b>22,74</b>	<b>77,68</b>	<b>23,27</b>	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583
	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>27,4</b>	<b>383,57</b>	<b>7,35</b>	<b>11,57</b>	<b>62,61</b>	<b>1,57</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1460</b>	<b>141,09</b>	<b>1396,82</b>	<b>31,16</b>	<b>47,47</b>	<b>210,99</b>	<b>26,59</b>	
3 День									
Ср									
	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		

завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>42,95</b>	<b>455,75</b>	<b>12,17</b>	<b>19,3</b>	<b>58,12</b>	<b>2,33</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп «Свекольник» на м/к бульоне со сметаной	180	16,89	69,84	1,57	3,2	8,67	6,61	136
	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,23	15,14	36,1	1,24	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>88,09</b>	<b>690,39</b>	<b>23,29</b>	<b>23,1</b>	<b>96,98</b>	<b>14,87</b>	
полдник	Макароны с сыром	130	20,8	178,75	7,86	6,56	22,1	0,065	301
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>27,4</b>	<b>292,4</b>	<b>9,85</b>	<b>6,76</b>	<b>48,08</b>	<b>2,585</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1505</b>	<b>171,94</b>	<b>1485,54</b>	<b>45,71</b>	<b>49,56</b>	<b>212,98</b>	<b>29,785</b>	
<b>4 День</b>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Цена</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецепта</i>
<b>Чт</b>					<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Каша ячневая	150	13,7	203,4	4,8	8,55	26,82	1,06	261
	Бутерброд с джемом или	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>35,13</b>	<b>406,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,45</b>	<b>63,12</b>	<b>2,46</b>	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>5,46</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0,3</b>	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	8,75	78,6	0,9	6,06	5,1	3,3	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180	17,2	81	1,94	2,05	13,55	5,94	152
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	24,78	97	9,7	5,2	2,9	1,6	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,66	72	0	0	17,46		пром.
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>84,36</b>	<b>550,45</b>	<b>18,82</b>	<b>19,53</b>	<b>73,83</b>	<b>15,26</b>	
полдник	Омлет натуральный	130	30,18	212	11,2	17,4	3	0,4	307
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>35,44</b>	<b>324,75</b>	<b>13,19</b>	<b>17,6</b>	<b>28,8</b>	<b>0,4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1535</b>	<b>160,39</b>	<b>1332,4</b>	<b>41,71</b>	<b>52,58</b>	<b>177,95</b>	<b>18,42</b>	
<b>5 День</b>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Цена</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецепта</i>
<b>Пт</b>					<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>31,35</b>	<b>476,6</b>	<b>8,43</b>	<b>21,83</b>	<b>57,09</b>	<b>3,89</b>	
2 завтрак	Мандарин	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3		

	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>27,33</b>	<b>53</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	8,92	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	205	14,12	121,21	6,61	5,72	10,79	8,11	154\175
	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,56	219,31	7,41	6,8	32,14	0	243
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>77,84</b>	<b>714,77</b>	<b>26,9</b>	<b>25,94</b>	<b>93,22</b>	<b>12,15</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	19,82	194	3,7	1,7	40,9	0,1	559
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>35,5</b>	<b>323,6</b>	<b>6,94</b>	<b>4,67</b>	<b>63,4</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1425</b>	<b>172,02</b>	<b>1567,97</b>	<b>43,07</b>	<b>52,74</b>	<b>227,01</b>	<b>17,31</b>	
<b>6 День</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Цена</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Витамин С, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>Пн</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
завтрак	Суп лапша молочный	200	11,71	146	5,7	5,26	18,98	0,92	171
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>29,65</b>	<b>356,2</b>	<b>9,72</b>	<b>15,67</b>	<b>43,96</b>	<b>0,92</b>	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>12,03</b>	<b>77</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	
обед	Салат овощной с зеленым	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп с рыбными консервами	180	17,89	119,7	6,65	5,21	11,56	5,69	159
	Каша рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>79,84</b>	<b>700,15</b>	<b>24,28</b>	<b>23,13</b>	<b>98,49</b>	<b>14,05</b>	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>36,1</b>	<b>416,97</b>	<b>11,49</b>	<b>16,58</b>	<b>55,43</b>	<b>1,86</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1510</b>	<b>157,62</b>	<b>1550,32</b>	<b>48,09</b>	<b>57,88</b>	<b>208,88</b>	<b>17,33</b>	
<b>7 День</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Цена</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Витамин С, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>Вт</b>					<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Кофейный напиток с	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>37,35</b>	<b>443,45</b>	<b>10,33</b>	<b>23,03</b>	<b>54,08</b>	<b>2,33</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>47</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	
обед	Винегрет овощной	50	8,09	65	0,65	5,65	3,4	4,2	82
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	195	14,12	70,86	1,74	2,7	9,92	4,19	151\178
	Рагу из птицы	200	34,65	283,43	15,77	16,46	18,17	11,88	412
	Сок	180	9,82	82,8	0,9	0,18	18,18	3,6	537
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>71,68</b>	<b>604,34</b>	<b>22,61</b>	<b>25,49</b>	<b>70,32</b>	<b>23,87</b>	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583
	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>27,4</b>	<b>383,57</b>	<b>7,35</b>	<b>11,57</b>	<b>62,61</b>	<b>1,57</b>	

		Всего:	1435	149,93	1478,36	40,69	60,49	196,81	37,77	
8 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети- ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Ср	Белки				Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша из хлопьев овсянных(Геркулес)жидкая.	150	11,71	171,3	5,37	7,05	21,6	1,15	272	
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102	
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23,36</b>	<b>355,3</b>	<b>6,67</b>	<b>11,25</b>	<b>57</b>	<b>1,25</b>		
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>12,03</b>	<b>77</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>		
обед	Салат из капусты	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4	
	Щи со свежей капустой с	180	12,79	59,76	1,26	3,59	5,6	13,3	147	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419	
	Гуляш из говядины	70	43,73	173,25	12,02	12,83	2,45	0,76	373	
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,66	72	0	0	17,46		пром.	
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>96,92</b>	<b>657,06</b>	<b>20,59</b>	<b>27,21</b>	<b>81,64</b>	<b>23,51</b>		
	Суп пюре картофельный с	150	12,29	172,59	5,16	4,1	28,79	5,78	165\176	
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>16,39</b>	<b>227,49</b>	<b>5,25</b>	<b>4,1</b>	<b>42,47</b>	<b>8,3</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>148,7</b>	<b>1316,85</b>	<b>35,11</b>	<b>45,06</b>	<b>192,11</b>	<b>33,56</b>			
9 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети- ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Чт	Белки				Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша «Дружба»	150	14,23	169,65	3,94	8,74	18,79	0,99	266	
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97	
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>46,55</b>	<b>463,85</b>	<b>11,46</b>	<b>22,45</b>	<b>53,77</b>	<b>2,29</b>		
2 завтрак	Мандарин	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3			
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>27,33</b>	<b>53</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>		
обед	Салат из моркови с зеленым	50	8,92	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на м/к бульоне	180	15,04	87,3	1,44	3,78	11,7	5,53	139	
	Макароны отварные	130	5,76	125,58	4,9	0,58	25,16	0,013	297	
	Печень гов. по Строгоновски	110	66,63	213	18	13,8	4,3	8,5	403\451	
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527	
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>108,64</b>	<b>688,13</b>	<b>29,29</b>	<b>23,71</b>	<b>89,06</b>	<b>16,743</b>		
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547	
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502	
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>23,18</b>	<b>341,37</b>	<b>8,34</b>	<b>13,61</b>	<b>46,43</b>	<b>0,69</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1490</b>	<b>205,7</b>	<b>1546,35</b>	<b>49,89</b>	<b>60,07</b>	<b>202,56</b>	<b>19,723</b>		
10 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети- ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Пт	Белки				Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	10,87	212,25	6,87	9,66	24,55	1,02	254	
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99	
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>29,5</b>	<b>476,15</b>	<b>9,45</b>	<b>24,4</b>	<b>54,79</b>	<b>3,82</b>		
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3		

	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>5,46</b>	<b>50,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,2</b>	<b>0,3</b>	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>91,02</b>	<b>636,94</b>	<b>19,94</b>	<b>26,36</b>	<b>79,55</b>	<b>17,11</b>	
полдник	Борщ с капустой и	180	12,58	68,4	1,32	3,6	7,67	7,42	133
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Тефтели	70	39,98	142,8	9,66	8,89	6,09	1,75	394
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Кисель из концентрата	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>45,5</b>	<b>349,75</b>	<b>16,3</b>	<b>20,3</b>	<b>31,2</b>	<b>1,7</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>171,48</b>	<b>1513,64</b>	<b>46,19</b>	<b>71,06</b>	<b>177,74</b>	<b>22,93</b>		
	Цена		Витамин С, мг			Энергетическая ценность	Выход блюд		
		Белки		Жиры	Углеводы				
Итого за весь период	1631,7	427,07	246,558	559,14	2031,06	14845,99	14865		
Среднее значение за период	163,17	42,71	24,65	55,91	203,11	1484,6	1486,5		
Содержание белков, жиров,		2,88		3,76	13,68				
<b>Стоимость одного дня – 163,17</b>									

Составила : \_\_\_\_\_ Чикова Т.В.

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений . Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.