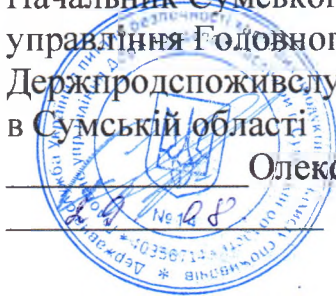


ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА
2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Сумської початкової
школи №11 Сумської
міської ради



Тетяна БОРИСЕНКО
2025 рік

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на осінній період 2025 року

**Сумської початкової школи № 11 Сумської міської ради
(дошкільний підрозділ)**

Найменування страв	Вихід	Хімічний склад			Калорійність	Вихід	Хімічний склад			Калорійність
	Від 1-4 років	б	ж	в	Ккал	Від 4-6(7) років	б	ж	в	Ккал
I тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	80/2	1,71	1,97	11,41	70,3	107/3	2,29	2,63	15,26	94,04
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	116/112	1,72	6,81	10,03	103,4
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,00	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Яблука	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		13,65	16,29	43,89	242,86		16,03	20,36	54,61	460,43
Обід:										
Борщ буряковий (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курячий шніцель (Г,Я,Л,МП)	70/70	13,1	6,91	11,29	148,49	90/90	16,85	8,86	14,54	190,94
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	80/2	2,58	5,7	20,26	149,37	107/3	3,46	4,77	16,96	125,01
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	12,8
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за обід:		20,67	16,72	81,24	553,61		26,1	18,76	93,82	635,37

Вечеря:										
Львівський сирник з морквою та сметаною (МП,Л,Я,Г)	165/100/15	20,96	18,99	26,02	360,42	208/125/25	26,42	23,93	32,79	454,35
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Салат з моркви	72/84	0,85	3,67	9,04	68,05	94/112	1,11	4,79	11,81	88,85
Всього за вечерю:		24,81	25,16	38,86	478,47		31,28	31,84	49,35	605,2
Всього:		59,13	58,17	163,99	1274,94		73,41	70,96	197,78	1701,0
Вівторок										
Сніданок:										
Підлива з курятини (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	172/2	6,93	3,42	36,7	205,37	215/3	8,67	4,28	45,88	256,71
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		21,78	18,1	68,0	522,77		27,94	23,88	85,86	670,13
Обід:										
Суп вермішельний (МП,Л,Г)	150	1,13	1,25	8,0	48,53	200	1,51	1,67	10,67	64,70
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Тюфтеля м'ясна з яловичини (Г,Я,Л,МП)	50/45	10,16	11,22	8,17	158,14	68/60	13,81	15,26	11,11	215,08
Картопля тушкована (МП,Л)	86/81	1,71	2,92	14,26	89,04	108/101	2,15	3,67	17,90	111,83
Салат зі свіжої капусти та моркви	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	116/112	1,72	6,81	10,03	103,4

Напій з шипшини	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		21,37	21,81	75,32	565,81		27,75	28,81	95,66	727,99
Вечеря:										
Суфле з вареного курячого м'яса та рису (Я,МП,Л)	113/55	12,26	16,09	16,68	261,78	144/70	15,63	16,53	21,25	333,6
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	13,0
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за вечерю:		16,61	18,93	30,09	358,81		21,17	20,1	38,68	459,14
Всього:		59,76	58,84	173,41	1447,39		76,86	72,79	220,2	1857,26
Середа										
Сніданок:										
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель» (Р,Г,МП,Л)	50/50	8,0	2,25	3,34	59,42	70/70	11,2	3,15	4,67	83,18
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	172/2	3,68	4,23	24,53	151,15	215/3	5,53	6,34	36,79	226,74
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за сніданок:		19,46	11,81	49,19	376,31		26,22	16,23	66,02	507,78
Обід:										
Суп гороховий (МП,Л)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета по-міланськи з сиром (Г,Я,Л,МП)	78/60	14,35	8,58	18,41	197,81	98/75	18,04	10,78	23,12	248,52

Макарони відварні з маслом (МП,Л,Г,ЗП)	172/2	6,06	5,83	40,1	240,61	214/3	7,55	7,25	49,88	299,36
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	140/112	2,24	7,0	11,26	113,71
Салат з квашеної капусти										
Кисіль із сухофруктів										
Яблука	150	0,3	-	72,59	96,26	200	0,4	-	96,79	128,34
	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		27,93	22,26	169,49	788,99		35,26	28,34	218,33	1001,86
Вечеря:										
Манні биточки (Г,Я,МП,Л)	85/50	8,43	6,45	27,51	181,73	127/75	12,60	9,64	41,10	271,52
Сметанний соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Салат з моркви	72/84	0,85	3,67	9,04	68,05	94/112	1,11	4,79	11,81	88,85
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за вечерю:		11,24	13,45	58,78	369,61		16,62	19,89	83,81	535,74
Всього:		58,63	47,52	277,46	1534,91		78,1	64,46	368,16	2045,38
Четвер										
Сніданок:										
Курячі нагетси (МП,Л,Я,Г)	85/68	15,1	7,7	17,7	186,3	100/80	17,72	9,07	20,80	219,24
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша гречана з маслом (Л,МП,ЗП)	171/2	5,52	7,63	27,1	199,78	214/3	6,92	9,54	33,92	250,02
Огірок свіжий	60	0,49	0,11	1,37	9,0	80	0,66	0,14	1,82	13,0
Напій з шипшини	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79

Всього за сніданок:		35,4	24,27	76,1	650,32		42,17	29,15	92,5	784,83
Обід:										
Суп рисовий (МП,Л)	150	1,13	2,15	8,22	57,53	200	1,51	2,86	10,96	76,71
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Печеня по-домашньому зі свининою (МП,Л)	150/60	6,9	13,9	19,5	234,0	190/75	8,74	17,67	24,7	296,4
Помідор свіжий	60	0,54	0,12	2,34	12,0	80	0,72	0,16	3,12	16,0
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		11,86	17,49	74,15	505,26		14,47	22,09	93,7	634,29
Вечеря:										
Макенд чіз (МП,Л,Г)	140/10	7,23	11,9	20,18	211,4	160/15	8,26	13,6	23,06	241,6
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		12,07	16,23	35,62	330,76		14,72	19,36	43,65	401,08
Всього:		59,33	57,99	185,87	1486,34		71,36	70,6	229,85	1820,2
П'ятниця										
Сніданок:										
Сирне суфле зі сметаною (МП,Л,Я)	120/100 /15	19,89	14,33	19,0	281,55	140/125/25	23,2	16,72	22,17	328,48
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Салат з моркви	53/60	0,82	3,22	4,75	48,91	71/80	1,09	4,32	6,36	65,52
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	10,36	75,0
Всього за сніданок:		24,43	20,17	29,89	436,46		29,66	24,32	50,88	531,0

[illegible]

Напій з лимоном	84/78	0,92	7,15	3,75	81,59	112/104	1,23	9,53	5,0	108,79
Хліб цільнозерновий	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,2	7,0	24,02
(ЗП,Г) з сиром твердим	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		17,69	21,42	40,94	418,2		22,56	27,25	49,0	524,85
Обід:										
Суп овочевий (МП,Л)	150	3,23	1,43	13,95	71,18	200	4,3	1,9	18,6	94,9
Хліб цільнозерновий	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(ЗП,Г)										
Запечене філе курки з орегано	43/60	12,55	2,66	-	77,32	53/75	15,47	3,28	-	95,3
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	84/2	2,96	2,85	19,58	117,5	110/3	3,89	3,73	25,64	153,88
Огірок свіжий	78	0,62	0,08	1,95	85,20	104	0,83	0,10	2,60	14,56
Напій з шипшини	150	4,20	-	18,0		200	5,60	-	24,0	113,60
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		26,44	8,34	72,84	469,5		33,06	10,41	92,79	591,62
Вечеря:										
Макенд чіз (МП,Л,ЗП)	140/10	4,23	11,9	20,18	211,4	160/15	8,26	13,6	23,06	241,6
Какао з молоком (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за вечерю:		9,36	16,16	34,19	325,76		15,11	19,28	41,74	394,08
Всього:		53,49	45,92	147,97	1213,46		70,73	56,94	183,53	1510,55
Вівторок										
Сніданок:										
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	55/55	11,94	2,75	1,97	70,71	70/70	15,20	3,5	2,5	110,01
Каша гречана з маслом	159/2	5,14	7,09	25,2	185,76	200/3	6,47	8,92	31,7	233,67

(МП,Л,ЗП)										
Помідор свіжий	78	0,7	0,16	3,04	15,6	104	0,94	0,21	4,06	20,8
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		23,2	14,23	66,59	489,37		27,16	18,43	82,91	616,44
Обід:										
Буряківник (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Плов з булгура та свинини (Г)	130/90/ 55	6,7	11,87	16,56	195,72	170/105/80	8,75	15,52	21,66	255,93
Салат зі свіжої капусти		1,23	4,87	7,18	73,96					
Салат із квашеної капусти	83/78					111/104	1,78	5,55	8,92	90,15
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		12,39	20,78	71,78	519,43		15,61	26,12	90,7	655,7
Вечеря:										
Курячі нагетси (МП,Л,Я,Г)	56/45	9,95	5,07	11,66	122,74	75/60	13,32	6,79	15,62	164,38
Горохове пюре (МП,Л)	159	13,2	0,64	19,4	184,44	199	16,52	0,8	24,28	230,84
Салат з моркви	68/78	0,8	3,47	8,54	64,27	92/104	1,09	4,69	11,56	86,96
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього вечерю:		28,79	13,51	55,04	490,81		37,39	18,04	72,05	641,66
Всього:		64,38	48,52	193,41	1499,61		80,16	62,59	245,66	1913,8

Середа										
Сніданок:										
Запіканка сирна з бананом та сметаною (МП,Л,Г)	180/100	20,32	15,49	34,42	360,39	225/125	25,35	18,99	42,98	446,63
Йогурт (МП,Л)	100	3,60	2,60	3,75	52,80	125	4,50	3,25	4,69	66,0
Всього за сніданок:		23,92	18,09	38,17	413,19		29,85	22,24	47,67	512,63
Обід:										
Суп вермішельний (МП,Л)	150	1,13	1,25	8,0	48,53	200	1,51	1,67	10,67	64,70
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета рибна (Г,Я,МП,Л)	60/60	9,11	1,5	2,25	53,2	75/75	11,39	1,88	2,81	66,5
Пюре картопляне (МП,Л)	80	1,88	1,79	11,69	72,4	100	2,35	2,24	14,61	90,5
Салат зі свіжих огірків	96/78	0,78	8,25	3,08	86,56	128/104	1,05	10,77	4,12	113,39
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		15,98	14,81	62,98	448,87		19,55	18,86	78,91	562,17
Вечеря:										
Курка по-італійськи	38/45	7,66	1,58	0,7	47,12	51/60	10,29	2,13	0,94	63,24
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	159/2	3,4	3,91	22,67	139,73	199/3	4,26	4,89	28,37	174,89
Помідор свіжий	78	0,7	0,16	3,04	15,6	104	0,94	0,21	4,06	20,8
Молоко (МП,Л)	150	4,44	3,81	7,04	80,67	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за вечерю:		19,58	10,66	58,24	408,5		25,03	13,55	71,94	510,87
Всього:		59,48	43,56	159,39	1270,56		74,43	54,65	198,52	1585,67

Четвер										
Сніданок:										
Гуляш курячий (Г)	65/60	11,47	11,19	5,66	187,72	81/75	14,29	16,73	7,05	233,93
Каша рисова розсипчаста (ЗП,МП,Л)	158/2	4,06	5,15	40,91	229,5	199/3	5,11	6,48	51,52	289,05
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Салат зі свіжої капусти	83/78	1,28	5,05	7,44	76,59	111/104	1,71	6,75	9,95	102,43
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		22,59	26,23	75,02	648,37		27,21	34,88	98,6	818,85
Обід:										
Щі зі свіжої капусти зі сметаною (МП,Л)	150	1,64	3,37	8,42	69,14	200	2,20	4,22	11,22	89,87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Болоньезе з яловичини (Г)	78/45	5,97	6,41	8,95	129,33	104/60	7,96	8,55	11,94	172,44
	158/2	6,37	3,14	33,72	188,65	199/3	8,03	3,96	42,47	237,61
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	78	0,64	0,14	1,78	11,7	104	0,86	0,18	2,37	16,9
Огірок свіжий	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Компот із сухофруктів	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Апельсини										
Всього за обід:		18,24	14,27	95,81	592,55		22,98	18,16	121,07	752,0
Вечеря:										
Манні биточки (Г,Я,МП,Л)	85/50	8,43	6,45	27,51	181,73	127/75	12,60	9,64	41,10	271,52
Сметанный соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Салат з моркви	68/78	0,8	3,47	8,54	64,27	92/104	1,09	4,69	11,56	86,96
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,2	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38

(ЗП,Г)										
Всього за вечерю:		13,13	14,21	56,67	379,21		18,3	20,71	77,55	528,23
Всього:		53,96	54,71	227,5	1620,13		68,49	73,75	297,22	2099,08
П'ятниця										
Сніданок:										
Товченики рибні (Р,МП,Л,Г)	53/55	9,48	2,39	4,80	77,60	72/75	12,88	3,25	6,52	105,42
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	158/2	5,57	5,36	36,84	221,02	199/3	7,03	6,75	46,38	278,38
Огірок свіжий	78	0,64	0,14	1,78	11,7	104	0,86	0,18	2,37	16,9
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за сніданок:		18,83	8,97	67,97	433,46		24,15	11,26	86,3	550,72
Обід:										
Суп Харчо (МП,Л,Г)	150	1,35	1,71	9,56	59,55	200	1,80	2,28	12,75	79,40
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курка запечена в соусі «імбирному»	45/55	10,20	4,35	2,7	96,98	58/70	13,14	5,60	3,48	125,05
Пюре картопляне (МП,Л)	80/2	1,44	5,04	12,48	100,96	100/3	1,8	6,3	15,6	126,2
Салат зі свіжої капусти та моркви	83/78	1,35	3,76	5,15	56,51	111/104	1,8	5,03-	6,88	75,58
Напій з шипшини	150	4,20	0,24	18,0	85,20	200	5,60	0,32	24,0	113,60
Яблука	60	0,22		7,77	38,0	80	0,3		10,36	50,0
Всього за обід:		21,42	16,18	67,25	506,58		27,1	20,61	84,66	639,21
Вечеря:										
Лінові вареники з маслом (МП,Л,Г,Я)	142/100	19,41	10,32	21,49	258,44	180/125	25,0	13,1	27,2	327,5
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0

Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		22,67	13,02	33,34	343,44		29,1	16,48	42,69	436,5
Всього:		62,92	38,17	168,56	1283,48		80,35	48,35	213,65	1626,43
III тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Омлет (Я,МП,Л,Г)	50	4,88	5,94	2,23	81,5	60	5,85	7,13	2,68	97,80
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	79/2	1,69	1,94	11,26	69,43	100/3	2,14	2,46	14,26	87,88
Салат зі свіжих томатів	89/84	0,98	7,58	3,98	86,45	121/112	1,33	10,31	5,4	117,53
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,590,	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		13,12	20,08	42,14	400,64		16,26	26,22	51,38	503,4
Обід:										
Суп гороховий (МП,Л)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Шпундра з куркою (МП,Л)	92/64	14,35	4,05	9,29	130,64	117/82	18,25	5,15	11,82	166,14
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	80/2	2,59	3,57	12,68	93,46	100/3	3,24	4,46	15,85	116,84
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		24,37	10,41	66,56	459,25		30,6	12,98	85,41	583,75

Вечеря: Сирники (МП,Л,Я,Г)	144/125	24,81	16,02	36,44	381,49	173/150	29,80	19,24	43,77	458,32
Соус сметанный (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Молоко (МП,Л)	150	4,44	3,81	7,04	80,67	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Всього за вечерю:		30,15	22,89	47,26	507,97		37,22	29,42	59,45	642,23
Всього:		67,64	53,38	155,96	1367,86		84,08	68,62	196,24	1729,38
Вівторок										
Сніданок: Гуляш курячий (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Булгур (МП,Л,ЗП,Г)	159/2	4,93	5,09	29,57	174,9	200/3	6,2	6,4	37,2	220,0
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Йогурт (МП,Л)	100	3,60	2,60	3,75	52,80	125	4,50	3,25	4,69	66,0
Всього за сніданок:		18,04	18,17	39,59	384,7		23,26	23,49	50,18	494,81
Обід: Борщ український (Л,МП)	150	2,03	1,76	9,39	61,04	200	2,70	2,34	12,52	81,39
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Тюфтеля м'ясна з яловичини (МП,Л,Я,Г)	73/55	14,83	16,39	11,92	230,89	93/70	18,89	20,88	15,19	294,15
Каша перлова з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	159/2	3,18	3,86	22,58	138,39	199/3	3,32	4,01	23,55	144,34
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		24,09	23,5	91,26	648,85		29,42	28,85	110,55	787,46
Вечеря: Плов з курячим м'ясом	120/90/	9,95	8,0	20,2	186,54	140/105/60	11,61	9,34	23,56	217,63
Салат зі свіжої капусти	45	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97

Какао на молоці (МП,Л)	87/84	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий	150									
(ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		18,74	18,51	54,76	452,8		22,51	23,22	66,12	553,46
Всього:		60,87	60,18	185,61	1486,35		75,19	75,56	226,85	1835,73
Середа										
Сніданок:										
Хек, запечений у соусі	70/40	10,03	1,63	1,98	57,05	105/70	15,09	2,52	2,97	85,63
Бешамель (Р,Г,Л,МП)										
Каша ячна з маслом	159/2	3,4	3,91	22,67	139,73	199/3	4,26	4,89	28,37	174,89
(МП,Л,ЗП,Г)										
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,56	16,8
Напій з шипшини										
Хліб цільнозерновий	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
(ЗП,Г) з сиром твердим	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		23,55	10,65	63,99	439,82		32,36	13,73	79,94	567,09
Обід:										
Суп пшоняний з яйцем	150	1,69	2,96	10,73	76,99	200	3,12	2,82	23,27	103,81
(Я,МП,Л)										
Хліб цільнозерновий	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(ЗП,Г)										
Печеня по-домашньому з куркою (МП,Л)	140/55	13,58	6,16	17,08	157,2	170/70	16,49	7,48	20,74	222,7
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за обід:		20,14	16,12	78,83	517,89		25,31	19,48	108,48	685,56

Вечеря:										
Мак енд чіз (МП,Л,Г)	140/10	7,23	11,9	20,18	211,4	160/15	8,26	13,6	23,06	241,6
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Всього за вечерю:		10,54	14,5	25,6	269,43		12,4	16,85	29,84	314,14
Всього:		54,23	41,27	168,42	1227,14		70,07	50,06	218,26	1566,79
Четвер										
Сніданок:										
Чахохбілі з куркою (Г)	85/58	12,92	3,81	4,51	107,35	105/71	15,96	4,7	5,57	132,6
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	158/2	5,1	7,05	25,04	184,59	199/3	6,43	8,87	31,54	232,5
Огірок свіжий										
Сік фруктовий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Хліб цільнозерновий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
(ЗП,Г) з сиром твердим	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		24,42	15,48	63,85	503,54		30,52	19,89	81,14	640,11
Обід:										
Суп рисовий (МП,Л)	150	1,13	2,15	8,22	57,53	200	1,51	2,86	10,96	76,71
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Котлета м'ясна з свинини (Л,МП,Я,Г)	65/55	12,79	13,99	9,63	194,68	83/70	16,33	17,87	12,29	248,6
Булгур (Г)	158	4,9	5,06	29,39	173,8	199	6,17	6,37	37,01	218,9
Салат зі свіжих томатів	90/84	0,99	7,67	4,02	87,42	121/112	1,35	9,27	5,48	108,52
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		23,1	30,19	95,35	715,16		28,86	37,77	120,66	897,91

Вечеря:										
Манні биточки (Я, МП,Л,Г)	80	8,43	6,45	27,51	181,73	100	12,60	9,64	41,10	271,52
Сметанний соус (МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Всього за вечерю:		9,67	9,66	36,54	245,56		14,55	14,94	54,4	371,89
Всього:		57,19	55,33	195,74	1464,26		73,93	72,6	256,2	1909,91
П'ятниця										
Сніданок:										
Запіканка рисово-сирна зі сметаною(МП,Л,Я,Г)	130/100 /15	19,5	12,58	16,02	252,92	176/135 /25	26,4	17,03	21,69	342,42
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Апельсини	60	0,22	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за сніданок:		23,05	15,21	26,44	332,92		30,89	20,33	35,27	444,42
Обід:										
Борщ буряковий (МП,Л)	150	1,38	2,02	9,98	61,57	200	1,82	2,75	13,27	82,54
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Запіканка з рибним фаршем і спеціями (Р,Л,МП)	150/60	10,08	5,26	18,05	157,75	200/80	13,42	7,02	24,09	210,31
Салат зі свіжої капусти										
Салат із квашеної капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	140/112	2,24	7,0	11,26	113,71
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за обід:		20,95	18,96	74,18	544,82		25,87	23,61	96,13	693,44

Вечеря:										
Підлива з курятини (Г)	60/55	10,58	12,4	5,22	173,28	76/70	13,4	15,71	6,61	219,49
Каша гречана з чебрецем (МП,Л,ЗП)	158	5,44	4,09	31,68	174,67	199	6,85	5,16	39,9	219,99
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Всього за вечерю:		23,82	21,87	59,16	518,49		30,03	27,67	72,32	643,74
Всього		67,82	56,04	159,78	1396,23		83,63	71,61	203,72	1781,6
IV тиждень										
Понеділок										
Сніданок:										
Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП,Я)	70	8,4	8,4	4,28	121,8	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	75/2	2,42	3,35	11,89	87,62	90/3	2,91	4,01	14,27	105,15
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Напій з шипшини	150	4,20	-	18,0	85,20	200	5,60	-	24,0	113,60
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Хліб з сиром твердим (МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		21,32	21,08	53,35	479,38		27,54	26,78	66,44	610,3
Обід:										
Суп гороховий (МП,Л)	150	3,05	1,43	11,50	69,41	200	4,07	1,91	15,33	92,55
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Курка по-італійськи	46/55	9,27	1,91	0,85	57,04	60/70	12,11	2,51	1,11	74,4
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	84/2	2,96	2,85	19,58	117,5	110/3	3,89	3,73	25,64	153,88

Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		19,05	8,36	71,91	444,73		24,25	10,65	91,48	566,11
Вечеря:										
Підлива з курятини (Г)	50/45	8,82	10,33	4,35	144,40	66/60	11,64	13,64	5,74	190,61
Каша пшенична з маслом (МП,Л,Г)	159	6,41	3,16	33,93	189,85	200 180	8,07	3,98	42,68	238,8
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	80	0,72	-	19,44	80,64
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0		0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за вечерю:		15,97	13,69	59,29	423,01		20,78	17,88	78,6	557,05
Всього		56,34	43,13	184,55	1347,12		72,57	55,31	236,52	1733,46
Вівторок										
Сніданок:										
Суфле з вареного курячого м'яса (Я,МП,Л)	62/45	10,95	12,4	7,64	186,05	83/60	14,66	16,6	10,23	249,07
Каша ячна з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	159/2	3,4	3,91	22,67	139,73	199/3	4,26	4,89	28,37	174,89
Салат зі свіжих томатів	90/84	0,99	7,67	4,02	87,42	121/112	1,33	10,31	5,4	117,53
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		22,8	29,43	61,08	604,94		29,32	38,7	75,8	773,35
Обід:										
Борщ український (МП,Л)	150	2,03	1,76	9,39	61,04	200	2,70	2,34	12,52	81,39
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Ковбаски по-львівськи в	56/45	11,21	12,76	12,98	194,53	75/60	15,02	17,09	17,39	260,54

сметанному соусі зі свинини (Я, МП,Л,Г)										
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	159/2	5,14	7,09	25,2	185,76	199/3	6,43	8,87	31,54	232,5
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Апельсини	60	0,55	0,13	6,62	30,0	80	0,74	0,18	8,83	40,0
Всього за обід:		22,62	23,12	72,95	571,33		28,92	29,96	91,42	726,03
Вечеря:										
Курячі нагетси (Я,Г,МП,Л)	56/45	9,95	5,07	11,66	122,74	75/60	13,32	6,79	15,62	164,38
Булгур (Г)	80	2,48	2,56	14,88	88,0	100	3,1	3,2	18,6	110,0
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Всього за вечерю:		17,03	15,33	39,49	346,29		22,34	20,28	51,38	453,89
Всього:		62,45	67,88	173,52	1522,56		80,58	88,94	218,6	1953,27
Середа										
Сніданок:										
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом Бешамель (Р,Г,Л,МП)	50/50	8,0	2,25	3,34	59,41	70/70	11,2	3,15	4,67	83,18
Пюре картопляне (МП,Л)	80	1,88	1,79	11,69	72,4	100	2,35	2,24	14,61	90,5
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Сік фруктовий	120	0,48	-	12,96	53,76	180	0,72	-	19,44	80,64
Хліб цільнозерновий	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
(ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за сніданок:		16,28	8,66	49,33	343,41		21,68	11,71	63,31	448,69

Обід:										
Суп квасолевий (МП,Л)	150	2,85	5,03	11,63	102,6	200	3,8	6,7	15,5	136,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Плов з курячим м'ясом										
Салат зі свіжої капусти	120/90/	9,95	8,0	20,2	186,54	163/105/70	13,51	10,88	27,43	253,38
Салат із квашеної капусти	45 87/84	1,29	5,1	7,53	77,52					
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Банани	60	0,72	0,12	13,2	56,0	80	0,96	0,16	17,6	75,0
Всього за обід:		17,88	19,33	88,88	586,39		23,39	24,82	114,74	757,82
Вечеря:										
Запіканка сирна з крупною манною (МП,Л,Я,Г)	137/100	21,51	12,80	17,77	269,21	171/125	26,85	15,97	22,18	336,02
Какао на молоці (МП,Л)	150	4,58	4,13	7,39	84,36	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Всього за вечерю:		26,09	16,93	25,16	353,57		32,96	21,47	32,03	448,5
Всього:		60,25	44,92	163,37	1283,37		78,03	58,0	210,08	1655,01
Четвер										
Сніданок:										
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	45/45	9,77	2,25	1,61	70,71	60/60	13,03	3,0	2,14	94,29
Рис розсипчастий з орегано (МП,Л,ЗП)	158	4,9	3,79	39,82	215,35	199	6,17	4,78	50,15	271,24
Помідор свіжий	84	0,76	0,17	3,28	16,8	112	1,01	0,22	4,37	22,4
Компот із сухофруктів	150	0,41	-	24,73	94,35	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за сніданок:		20,85	10,44	81,09	504,45		26,94	13,8	101,31	639,9

Обід: Щі зі свіжої капусти зі сметаною (МП,Л)	150	1,64	3,37	8,42	69,14	200	2,20	4,22	11,22	89,87
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
Французька печеня з яловичиною (МП,Л,Г)	140/100/55	8,12	13,3	14,56	213,22	170/120/70	9,86	16,21	17,68	258,97
Салат зі свіжих огірків	104/84	0,84	8,94	3,34	93,78	138/112	1,12	11,86	4,43	124,43
Кисіль із сухофруктів	150	0,3	-	72,59	96,26	200	0,4	-	96,79	128,34
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,74	50,0
Всього за обід:		13,76	26,93	118,27	579,78		16,55	33,69	152,83	720,99
Вечеря: Сирники (МП,Л,ЗП)	144/125	24,81	16,02	36,44	381,49	173/150	29,80	19,24	43,77	458,32
Соус сметанный(МП,Л,Г)	60/15	0,9	3,06	3,78	45,81	100/25	1,5	5,1	6,3	76,35
Йогурт (МП,Л)	100	3,31	2,60	5,42	58,03	125	4,14	3,25	6,78	72,54
Апельсин	60	0,55	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за вечерю:		29,57	21,92	53,41	523,33		35,74	27,91	67,21	657,21
Всього:		64,18	59,29	252,77	1607,56		79,23	75,4	321,35	2018,1
П'ятниця										
Сніданок: Сирне суфле зі сметаною (МП,Л,Я,Г)	120/100/15	19,89	14,33	19,0	281,55	140/125/25	23,2	16,72	22,17	328,48
Кефір (МП,Л)	100	3,0	2,5	3,8	50,0	125	3,75	3,12	4,75	62,0
Груша	60	0,26	0,2	8,05	35,0	80	0,35	0,26	10,74	47,0
Всього за сніданок:		23,15	17,03	30,85	366,55		27,3	20,1	37,66	437,48
Обід: Суп білий з галушками (Г,Л,МП,Я)	150	2,85	3,48	17,33	109,47	200	3,8	4,6	23,1	146,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38

Підлива з курятини (Г)	100/45	10,42	9,45	11,87	169,30	150/60	15,63	14,18	17,80	253,95
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	62,80	1	5,08	4,60	0,28	62,80
Каша ячна з маслом (Л,МП,ЗП,Г)	158/2	3,38	3,89	22,53	138,85	199/3	4,26	4,89	28,37	174,89
Огірок свіжий	84	0,69	0,15	1,92	12,6	112	0,92	0,2	2,55	18,2
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	60	0,22	0,24	7,77	38,0	80	0,3	0,32	10,36	50,0
Всього за обід:		25,5	23,59	91,99	681,2		32,95	30,77	118,95	882,92
Вечеря:										
Товченики рибні (Р,МП,Л,Г)	38/40	6,8	1,71	3,44	55,64	58/60	10,37	2,62	5,25	84,92
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	78/2	2,75	2,64	18,18	109,11	99/3	3,49	3,36	23,08	138,49
Салат зі свіжої капусти	87/84	1,29	5,1	7,53	77,52	120/112	1,78	7,04	10,38	106,97
Напій з лимоном	150	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	10	2,35	3,15	0,06	37,86	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Всього за вечерю:		16,19	13,83	46,05	367,53		22,28	19,02	57,39	480,57
Всього:		64,84	54,45	168,89	1415,28		82,53	69,89	214,0	1800,97

Примітка: розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин:

Г – глютен або його сліди; **Л** – лактоза; **Я** – яйця;

Р – риба; **МП** – молочні продукти; **К** – кунжут;

ЗП – злаковий продукт.