

ООО "Гуворо Авруосий"

Бегматов Н. (от 01.09.2025)
Джумаев А. (от 01.09.2025)
Усмонова Ш. (от 01.09.2025)



Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.
(от 01.09.2025)



Меню Понедельник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
30	Огурцы св.порционные, 30 Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 0,59 г, Калорийность - 3,41 ккал	шт
30	Помидоры св.порционные, 30 Пищевая ценность: Белки - 0,36 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 1,25 г, Калорийность - 7,92 ккал	шт
90	Биточки куриные, 90 Пищевая ценность: Белки - 22,30 г, Жиры - 25,42 г, Углеводы - 9,87 г, Калорийность - 354,95 ккал	шт
200	Гречка отварная с обжаренной морковью и луком, 130 Пищевая ценность: Белки - 5,65 г, Жиры - 6,38 г, Углеводы - 26,21 г, Калорийность - 185,10 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,15 г, Калорийность - 46,05 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 590,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,67 г, Жиры - 32,27 г, Углеводы - 67,54 г, Калорийность - 685,83 ккал	

ООО "Гуворо Авруосие"

Бегматов Н.
Джумаев А.
Усмонова Ш.

(от 01.09.2025)

(от 01.09.2025)

(от 01.09.2025)

Согласовано

Директор РТ ЛБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.
(от 01.09.2025)

Меню Вторник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
15	Сыр порционный, 15 Пищевая ценность: Белки - 4,16 г, Жиры - 4,18 г, Калорийность - 54,22 ккал	шт
200	Каша молочная "Дружба", 200 Пищевая ценность: Белки - 4,05 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 20,51 г, Калорийность - 143,13 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
ИТОГО: 435,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 9,79 г, Жиры - 9,28 г, Углеводы - 40,74 г, Калорийность - 285,90 ккал	

ООО "Гуворо Авруосие"

Бегматов Н.

(от 01.09.2025)

Джумаев А.

(от 01.09.2025)

Усмонова Ш.

(от 01.09.2025)



Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"

в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)



Меню
Среда - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
130/10	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 130/10 Пищевая ценность: Белки - 19,05 г, Жиры - 15,28 г, Углеводы - 28,55 г, Калорийность - 331,79 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 530,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 21,13 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 64,79 г, Калорийность - 453,34 ккал	

ООО "Гуворо Авруосие"

Бегматов Н. (от 01.09.2025)
Джумаев А. (от 01.09.2025)
Усмонова Ш. (от 01.09.2025)



Согласовано
Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Хукумат - Ходжаева М. Дж.
(от 01.09.2025)



Меню
Четверг - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
14	Конфеты вафельные, 14	шт
90	Котлеты рубленные из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 22,70 г, Жиры - 22,50 г, Углеводы - 12,87 г, Калорийность - 342,05 ккал	шт
80	Рожки отварные, 80 Пищевая ценность: Белки - 2,97 г, Жиры - 1,35 г, Углеводы - 19,04 г, Калорийность - 100,25 ккал	шт
80	Каша гречневая вязкая, 80 Пищевая ценность: Белки - 3,15 г, Жиры - 1,82 г, Углеводы - 14,28 г, Калорийность - 85,99 ккал	шт
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,15 г, Калорийность - 46,05 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
ИТОГО: 505,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 31,97 г, Жиры - 26,06 г, Углеводы - 75,81 г, Калорийность - 662,74 ккал	

ООО "Гуворо Авруосие"

Бегматов Н.
Джумаев А.
Усмонова Ш

(от 01.09.2025)
(от 01.09.2025)
(от 01.09.2025)



Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.
(от 01.09.2025)



Меню Пятница - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
70	Печенье детское в упак, 70	шт
200	Суп молочный с рисом, 200 Пищевая ценность: Белки - 4,19 г, Жиры - 4,39 г, Углеводы - 20,41 г, Калорийность - 138,68 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
40	Хлеб пшеничный, 40 Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 18,48 г, Калорийность - 88,40 ккал	шт
1 шт	Фрукт, 1 шт Пищевая ценность: Белки - 0,50 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 16,00 г, Калорийность - 33,00 ккал	шт
ИТОГО: 660,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 7,79 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 65,89 г, Калорийность - 304,43 ккал	

ООО "Гуворо Авруосиё"

Бегматов Н

(от 01.09.2025)

Джумаев А

(от 01.09.2025)

Усмонова Ш

(от 01.09.2025)

Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)

Меню

Понедельник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,62 г, Жиры - 2,10 г, Углеводы - 2,29 г, Калорийность - 31,36 ккал	шт
200	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 200 Пищевая ценность: Белки - 3,68 г, Жиры - 7,32 г, Углеводы - 22,19 г, Калорийность - 170,84 ккал	шт
80	Наггетсы куриные, 80 Пищевая ценность: Белки - 18,25 г, Жиры - 20,10 г, Углеводы - 11,48 г, Калорийность - 298,20 ккал	шт
150	Картофель запеченный, 150 н Пищевая ценность: Белки - 4,14 г, Жиры - 5,82 г, Углеводы - 33,42 г, Калорийность - 203,05 ккал	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 730,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,52 г, Жиры - 36,04 г, Углеводы - 112,78 г, Калорийность - 902,06 ккал	

ООО "Гуворо Авруосиё"

Бегматов Н.

(от 01.09.2025)

Джумаев А.

(от 01.09.2025)

Усмонова Ш.

(от 01.09.2025)



Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"

в. г. Хушканд - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)



Меню

Вторник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Салат "Шакароб с яблоками", 60 Пищевая ценность: Белки - 0,65 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 3,01 г, Калорийность - 17,41 ккал	ШТ
45/45	Гуляш из говядины, 45/45 Пищевая ценность: Белки - 13,40 г, Жиры - 13,68 г, Углеводы - 6,33 г, Калорийность - 202,37 ккал	ШТ
90	Овощи тушеные, 90 н Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 10,98 г, Калорийность - 70,32 ккал	ШТ
75	Каша рисовая рассыпчатая, 75 Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 2,39 г, Углеводы - 9,35 г, Калорийность - 63,43 ккал	ШТ
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	ШТ
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	ШТ
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	ШТ
ИТОГО: 575,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 21,15 г, Жиры - 19,15 г, Углеводы - 67,52 г, Калорийность - 528,18 ккал	

ООО "Гуворо-Авруосиё"

Бегматов Н. (от 01.09.2025)

Джумаев А. (от 01.09.2025)

Усмонова Ш. (от 01.09.2025)

Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)

Меню

Среда - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
40	Салат из моркови с маслом, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,59 г, Жиры - 3,04 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 42,72 ккал	шт
200	Суп "Мошу-биринч" на говяжьем бульене, 200 Пищевая ценность: Белки - 4,10 г, Жиры - 2,61 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 106,85 ккал	шт
75	Сосиска отварная, 75 Пищевая ценность: Белки - 8,47 г, Жиры - 18,40 г, Углеводы - 0,31 г, Калорийность - 200,97 ккал	шт
80	Картофельное пюре, 80 н Пищевая ценность: Белки - 1,91 г, Жиры - 2,02 г, Углеводы - 13,55 г, Калорийность - 80,22 ккал	шт
75	Каша гречневая вязкая, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,27 г, Жиры - 2,59 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 73,42 ккал	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 710,00 гр		Пищевая ценность обеда: Белки - 22,16 г, Жиры - 29,36 г, Углеводы - 87,18 г, Калорийность - 702,79 ккал

ООО "Гуворо Авруосие"

Бегматов Н. (от 01.09.2025)
Джумаев А. (от 01.09.2025)
Усмонова Ш. (от 01.09.2025)

Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"
в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.
(от 01.09.2025)

Меню
Четверг - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Салат "Орзу", 60 Пищевая ценность: Белки - 0,87 г, Жиры - 1,10 г, Углеводы - 2,82 г, Калорийность - 25,38 ккал	шт
200	Плов из мяса говядины, 200 Пищевая ценность: Белки - 9,75 г, Жиры - 17,73 г, Углеводы - 40,09 г, Калорийность - 359,72 ккал	шт
180	Напиток из плодов шиповника, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 16,36 г, Калорийность - 71,75 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 500,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 15,33 г, Жиры - 19,59 г, Углеводы - 86,12 г, Калорийность - 587,15 ккал	

ООО "Гуворо-Авруосиё"

Бегматов Н.

Джумаев А.

Усмонова Ш.

(от 01.09.2025)

(от 01.09.2025)

(от 01.09.2025)

Согласовано

Директор РТ ГБОУ "СОШ им. А. П. Чехова"

в г. Худжанд - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)

Меню

Пятница - 2

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 2,17 г, Углеводы - 5,96 г, Калорийность - 50,43 ккал	шт
200	Суп картофельный с горохом на курином бульоне, 200 Пищевая ценность: Белки - 9,18 г, Жиры - 4,84 г, Углеводы - 30,25 г, Калорийность - 202,26 ккал	шт
90	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 22,70 г, Жиры - 22,50 г, Углеводы - 12,87 г, Калорийность - 342,05 ккал	шт
200	Гречка отварная с обжаренной морковью и луком, 130 Пищевая ценность: Белки - 5,65 г, Жиры - 6,38 г, Углеводы - 26,21 г, Калорийность - 185,10 ккал	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал	шт
ИТОГО: 790,00 гр		Пищевая ценность обеда: Белки - 43,90 г, Жиры - 36,58 г, Углеводы - 118,68 г, Калорийность - 978,45 ккал