



Ходжаева М. Дж.

Согласовано - Директор РТ ГБОУ

"СОШ им. А. П. Чехова" в г. Худжанда

Ходжаева М. Дж.



Меню Пятница - 2

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, 60 <small>Пищевая ценность: Белки - 1,54 г, Жиры - 2,17 г, Углеводы - 5,96 г, Калорийность - 50,43 ккал</small>	шт
200	Суп картофельный с лапшой на курином бульоне, 200 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,08 г, Жиры - 2,32 г, Углеводы - 14,19 г, Калорийность - 86,88 ккал</small>	шт
90	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90 <small>Пищевая ценность: Белки - 22,70 г, Жиры - 22,50 г, Углеводы - 12,87 г, Калорийность - 342,05 ккал</small>	шт
150	Картофель запеченный с сыром, 150 г <small>Пищевая ценность: Белки - 7,58 г, Жиры - 5,99 г, Углеводы - 36,82 г, Калорийность - 232,58 ккал</small>	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 <small>Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал</small>	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал</small>	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал</small>	шт
ИТОГО: 740,00 гр	<i>Пищевая ценность обеда: Белки - 38,74 г, Жиры - 33,67 г, Углеводы - 113,23 г, Калорийность - 910,55 ккал</i>	



Handwritten signature

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

Меню Четверг - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Огурцы св.порционные, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,43 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,18 г, Калорийность - 6,82 ккал	шт
200	Шурбо с курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 16,95 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 15,43 г, Калорийность - 202,11 ккал	шт
200	Манты с говядиной, 200 Пищевая ценность: Белки - 14,09 г, Жиры - 10,32 г, Углеводы - 32,88 г, Калорийность - 280,82 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: 700,00 гр	<i>Пищевая ценность обеда: Белки - 36,19 г, Жиры - 19,25 г, Углеводы - 92,70 г, Калорийность - 691,80 ккал</i>	



Handwritten signature

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



Меню Среда - 2

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
40	Салат из моркови с сахаром, 40 <small>Пищевая ценность: Белки - 0,59 г, Жиры - 2,04 г, Углеводы - 5,10 г, Калорийность - 41,71 ккал</small>	шт
200	Суп "Мошу-биринч" на говяжьем бульене, 200 <small>Пищевая ценность: Белки - 4,10 г, Жиры - 2,61 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 106,85 ккал</small>	шт
75	Сосиска отварная, 75 <small>Пищевая ценность: Белки - 8,47 г, Жиры - 18,40 г, Углеводы - 0,31 г, Калорийность - 200,97 ккал</small>	шт
80	Картофельное пюре, 80 н <small>Пищевая ценность: Белки - 1,91 г, Жиры - 2,02 г, Углеводы - 13,55 г, Калорийность - 80,22 ккал</small>	шт
75	Каша гречневая вязкая, 75 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,27 г, Жиры - 2,59 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 73,42 ккал</small>	шт
180	Компот из сухофруктов, 180 <small>Пищевая ценность: Белки - 0,35 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 16,54 г, Калорийность - 68,31 ккал</small>	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал</small>	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал</small>	шт
ИТОГО: 710,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 22,16 г, Жиры - 28,36 г, Углеводы - 89,17 г, Калорийность - 701,78 ккал	



Handwritten signature

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



Меню Вторник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
60	Салат "Шакароб с яблоками", 60 <small>Пищевая ценность: Белки - 0,65 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 3,01 г, Калорийность - 17,41 ккал</small>	шт
200	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 200 <small>Пищевая ценность: Белки - 3,68 г, Жиры - 7,32 г, Углеводы - 22,19 г, Калорийность - 170,84 ккал</small>	шт
45/45	Гуляш из говядины, 45/45 <small>Пищевая ценность: Белки - 13,40 г, Жиры - 13,68 г, Углеводы - 6,33 г, Калорийность - 202,37 ккал</small>	шт
90	Овощи тушеные, 90 н <small>Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 10,98 г, Калорийность - 70,32 ккал</small>	шт
75	Каша рисовая рассыпчатая, 75 <small>Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 2,39 г, Углеводы - 9,35 г, Калорийность - 63,43 ккал</small>	шт
200	Чай с сахаром, 200 <small>Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал</small>	шт
30	Хлеб пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал</small>	шт
30	Хлеб ржано-пшеничный, 30 <small>Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал</small>	шт
ИТОГО: 775,00 гр	<i>Пищевая ценность обеда: Белки - 24,83 г, Жиры - 26,48 г, Углеводы - 89,71 г, Калорийность - 699,03 ккал</i>	



Ходжаева М. Дж.

Согласовано - Директор РТ ГБОУ

"СОШ им. А. П. Чехова" в г. Худжана

Ходжаева М. Дж.



Меню Понедельник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
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	Шурбо с курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 16,95 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 15,43 г, Калорийность - 202,11 ккал	ШТ
150	Паста куринная с сыром, 150 Пищевая ценность: Белки - 8,88 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 1,80 г, Калорийность - 134,96 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: 650,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,28 г, Жиры - 21,15 г, Углеводы - 62,92 г, Калорийность - 567,04 ккал	