

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 - 1

Выход	Название	Ед. изм.
<i>Обед</i>		
40	Огурцы солёные порционные, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,58 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 1,24 г, Калорийность - 9,49 ккал	шт
200	Суп "Мастова" на говяжьем бульоне, 200 Пищевая ценность: Белки - 2,38 г, Жиры - 3,65 г, Углеводы - 18,40 г, Калорийность - 116,42 ккал	шт
90	Курица с овощами на шпажках, 90 Пищевая ценность: Белки - 13,59 г, Жиры - 17,96 г, Углеводы - 2,40 г, Калорийность - 224,55 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
100	Тушеный картофель в томатном соусе, 100 Пищевая ценность: Белки - 3,62 г, Жиры - 5,57 г, Углеводы - 26,16 г, Калорийность - 170,61 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: 745,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 26,13 г, Жиры - 30,33 г, Углеводы - 100,94 г, Калорийность - 783,11 ккал	

ООО "Гувора 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

Вторник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Винегрет овощной, 60 н Пищевая ценность: Белки - 1,29 г, Жиры - 2,16 г, Углеводы - 7,16 г, Калорийность - 53,64 ккал	шт
90/30	Биточки мясные с томатным соусом, 90/30 Пищевая ценность: Белки - 17,27 г, Жиры - 20,05 г, Углеводы - 14,07 г, Калорийность - 304,69 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
80	Картофельное пюре, 80 н Пищевая ценность: Белки - 1,91 г, Жиры - 2,02 г, Углеводы - 13,55 г, Калорийность - 80,22 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: 575,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 27,45 г, Жиры - 27,59 г, Углеводы - 88,27 г, Калорийность - 714,02 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. Худжаид - Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)

Меню

Среда - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Огурцы св.порционные, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,42 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 1,14 г, Калорийность - 6,60 ккал	шт
200/15	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/15 н Пищевая ценность: Белки - 5,69 г, Жиры - 5,18 г, Углеводы - 18,41 г, Калорийность - 142,97 ккал	шт
200	Спагетти с говядиной в томатном соусе, 200 Пищевая ценность: Белки - 15,03 г, Жиры - 12,15 г, Углеводы - 41,19 г, Калорийность - 336,56 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: 715,00 гр		Пищевая ценность обеда: Белки - 25,97 г, Жиры - 18,12 г, Углеводы - 104,14 г, Калорийность - 684,74 ккал



Согласовано

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

в г. Худжанд – Ходжаева М. Дж.

(от 01.09.2025)

Меню

Четверг – 1

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
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
200	Каша рисовая рассыпчатая с кукурузой, 130 Пищевая ценность: Белки - 4,04 г, Жиры - 6,36 г, Углеводы - 32,14 г, Калорийность - 202,23 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: 515,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 19,67 г, Жиры - 12,18 г, Углеводы - 78,92 г, Калорийность - 508,25 ккал	

ООО "Гувога 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 - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Салат из свежих огурцов с кукурузой, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,06 г, Жиры - 2,19 г, Углеводы - 3,31 г, Калорийность - 37,24 ккал	шт
200	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), 200 н Пищевая ценность: Белки - 3,74 г, Жиры - 3,25 г, Углеводы - 24,69 г, Калорийность - 144,44 ккал	шт
90	Курица запеченная с томатами и сыром, 90 Пищевая ценность: Белки - 20,62 г, Жиры - 13,86 г, Углеводы - 1,20 г, Калорийность - 211,50 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
200	Чай с лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,11 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,15 г, Калорийность - 46,05 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: 760,00 гр Пищевая ценность обеда: Белки - 34,15 г, Жиры - 25,80 г, Углеводы - 100,63 г, Калорийность - 772,58 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 Понедельник - 1

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
10	Масло порционно, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,09 ккал	шт
200	Омлет натуральный с сосисками, 200 Пищевая ценность: Белки - 17,03 г, Жиры - 22,40 г, Углеводы - 2,04 г, Калорийность - 278,07 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: 510,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,83 г, Жиры - 30,13 г, Углеводы - 33,64 г, Калорийность - 489,94 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
Вторник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
15	Конфеты вафельные, 15	шт
200	Рожки отварные с сыром и рубленой курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 15,88 г, Жиры - 12,80 г, Углеводы - 37,09 г, Калорийность - 327,05 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: 455,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 19,03 г, Жиры - 13,18 г, Углеводы - 66,72 г, Калорийность - 461,50 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
Среда - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
200	Каша манная молочная, 200 Пищевая ценность: Белки - 4,67 г, Жиры - 4,12 г, Углеводы - 22,82 г, Калорийность - 147,70 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
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: 570,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 6,75 г, Жиры - 4,82 г, Углеводы - 59,05 г, Калорийность - 269,25 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 - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
14	Вафля в упак.для детей, 14	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	Каша рисовая рассыпчатая с кукурузой, 130 Пищевая ценность: Белки - 4,04 г, Жиры - 6,36 г, Углеводы - 32,14 г, Калорийность - 202,23 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
20	Хлеб пшеничный, 20 Пищевая ценность: Белки - 1,52 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 9,24 г, Калорийность - 44,20 ккал	шт
ИТОГО: 524,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 28,36 г, Жиры - 29,06 г, Углеводы - 65,40 г, Калорийность - 634,53 ккал	

ООО "Гуворо Авруосия"

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 Пятница - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Паста с сосисками, 200 Пищевая ценность: Белки - 5,50 г, Жиры - 16,95 г, Углеводы - 0,20 г, Калорийность - 175,45 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: 570,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 7,58 г, Жиры - 17,64 г, Углеводы - 36,44 г, Калорийность - 297,00 ккал	