



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. М. Гадарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



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
8	Масло порциями, 8 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 5,80 г, Углеводы - 0,10 г, Калорийность - 52,87 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 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
ИТОГО: 478,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 20,41 г, Жиры - 28,61 г, Углеводы - 32,21 г, Калорийность - 467,10 ккал	

ООО "Гувог Авруосие"
Бегматов И.



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе

Гудков В. В.



Меню
Понедельник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
50	Огурцы солёные порционные, 50 Пищевая ценность: Белки - 0,58 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 1,24 г, Калорийность - 9,49 ккал	шт
200	Суп "Масова", 200 Пищевая ценность: Белки - 5,24 г, Жиры - 6,27 г, Углеводы - 15,90 г, Калорийность - 141,36 ккал	шт
200	Спагетти с говядиной в томатном соусе, 200 Пищевая ценность: Белки - 12,80 г, Жиры - 11,88 г, Углеводы - 26,95 г, Калорийность - 268,26 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: 690,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 23,46 г, Жиры - 18,92 г, Углеводы - 87,50 г, Калорийность - 617,72 ккал	

ООО "Гуворо Абдулосиё"
Бегматов, К.

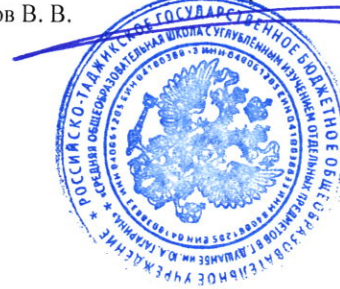


Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Вторник - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
13	Сыр порционный, 13 Пищевая ценность: Белки - 3,64 г, Жиры - 3,65 г, Калорийность - 47,45 ккал	шт
45	Печенье, 2 шт Пищевая ценность: Белки - 2,39 г, Жиры - 5,49 г, Углеводы - 31,86 г, Калорийность - 31,86 ккал	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 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: 498,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,36 г, Жиры - 13,92 г, Углеводы - 81,90 г, Калорийность - 352,43 ккал	



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
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
90/30	Биточки мясные с томатным соусом, 90/30 Пищевая ценность: Белки - 14,10 г, Жиры - 15,21 г, Углеводы - 14,19 г, Калорийность - 249,41 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	Капуста тушёная, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,59 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 11,87 г, Калорийность - 87,92 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: 775,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 28,35 г, Жиры - 26,55 г, Углеводы - 114,68 г, Калорийность - 817,68 ккал	

ООО "Гуvero Аврусиё"
Бегмаев Н.



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Среда - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
10	Сгущенное молоко, 10 Пищевая ценность: Белки - 0,72 г, Жиры - 0,85 г, Углеводы - 5,55 г, Калорийность - 32,80 ккал	шт
135	Блинчики, 135 Пищевая ценность: Белки - 8,67 г, Жиры - 7,49 г, Углеводы - 44,30 г, Калорийность - 279,67 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: 495,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 9,95 г, Жиры - 8,86 г, Углеводы - 76,85 г, Калорийность - 389,82 ккал	

ООО "Гуvero Аврусон"
Бегматов И.



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Среда - 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
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	Цыпленок запеченный, 90 Пищевая ценность: Белки - 18,70 г, Жиры - 21,40 г, Калорийность - 264,97 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
75	Рожки отварные, 75 Пищевая ценность: Белки - 4,40 г, Жиры - 3,52 г, Углеводы - 28,20 г, Калорийность - 162,17 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: 740,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 39,10 г, Жиры - 33,93 г, Углеводы - 114,01 г, Калорийность - 916,82 ккал	



Меню Четверг - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
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	Котлеты рубленные из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 20,32 г, Жиры - 21,59 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 312,41 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
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 лимоном, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,15 г, Жиры - 0,03 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,34 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: 490,00 гр <i>Пищевая ценность завтрака: Белки - 25,75 г, Жиры - 26,85 г, Углеводы - 53,12 г, Калорийность - 555,72 ккал</i>		



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню
Четверг - 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	Шурбо с курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 16,95 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 15,43 г, Калорийность - 202,11 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: 700,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,84 г, Жиры - 26,70 г, Углеводы - 99,87 г, Калорийность - 770,48 ккал	



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню
Пятница - 1

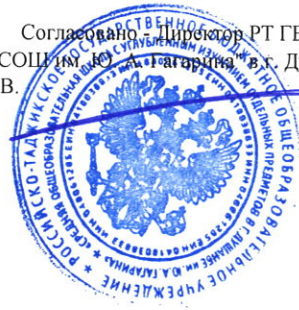
Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
200	Каша пшённая молочная, 200 Пищевая ценность: Белки - 5,80 г, Жиры - 5,50 г, Углеводы - 30,45 г, Калорийность - 195,24 ккал	шт
200	Чай с сахаром, 200 Пищевая ценность: Белки - 0,06 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,00 г, Калорийность - 44,35 ккал	шт
20	Хлеб пшеничный, 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 - 7,88 г, Жиры - 6,20 г, Углеводы - 66,68 г, Калорийность - 316,79 ккал	

Меню Пятница - 1

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
60	Салат из свежей капусты с огурцом, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 2,07 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 36,18 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
90	Птица тушенная в сметанном соусе, 90 Пищевая ценность: Белки - 9,59 г, Жиры - 10,41 г, Углеводы - 1,37 г, Калорийность - 137,51 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
90	Овощи тушеные, 90 н Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 10,98 г, Калорийность - 70,32 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: 770,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 24,93 г, Жиры - 23,20 г, Углеводы - 87,55 г, Калорийность - 659,01 ккал	

ООО "Гуворо Аврусиен"
Бермазов И.К.

Согласовано - директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Понедельник - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
60	Салат из свежей капусты с огурцом, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,12 г, Жиры - 2,07 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 36,18 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
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
ИТОГО: 500,00 гр Пищевая ценность завтрака: Белки - 13,97 г, Жиры - 20,17 г, Углеводы - 72,68 г, Калорийность - 528,65 ккал		



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	Шурбо с курицей, 200 Пищевая ценность: Белки - 16,95 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 15,43 г, Калорийность - 202,11 ккал	шт
200	Паста куринная с овощами Пищевая ценность: Белки - 9,08 г, Жиры - 9,89 г, Углеводы - 4,82 г, Калорийность - 145,43 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: 700,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 31,48 г, Жиры - 20,79 г, Углеводы - 65,94 г, Калорийность - 577,51 ккал	



Согласовано: Директор РТ ГБОУ
"С.О.П.И.Т.О.А. Катарина" в г. Душанбе
Гудков В.В.



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 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 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: 435,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 10,45 г, Жиры - 8,50 г, Углеводы - 43,20 г, Калорийность - 292,17 ккал	



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
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
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 гречневая вязкая, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,27 г, Жиры - 2,59 г, Углеводы - 10,28 г, Калорийность - 73,42 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: 755,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 26,15 г, Жиры - 26,77 г, Углеводы - 96,00 г, Калорийность - 736,41 ккал	

ООО "Гуvero Авруосие"
Бегматов Н.



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СОШ им. Ю. А. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню
Среда - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
150/10	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 150/10 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.



Согласовано: Директор РТ ГБОУ
"СОЦ.им. Ю.А. Сафарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Среда - 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	Суп "Мошу-биринч", 200 Пищевая ценность: Белки - 7,04 г, Жиры - 5,25 г, Углеводы - 14,67 г, Калорийность - 134,82 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 рисовая рассыпчатая, 75 Пищевая ценность: Белки - 1,13 г, Жиры - 2,39 г, Углеводы - 9,35 г, Калорийность - 63,43 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 - 24,24 г, Жиры - 29,85 г, Углеводы - 84,09 г, Калорийность - 703,43 ккал	

ООО "Гуворо Атирузони"
Берматов Н.



Согласовано - Директор РТ ГБОУ
"СМ им. Ю. В. Гагарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.



Меню Четверг - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
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	Цыпленок запеченный, 90 Пищевая ценность: Белки - 18,70 г, Жиры - 21,40 г, Калорийность - 264,97 ккал	шт
75	Рожки отварные, 75 Пищевая ценность: Белки - 4,40 г, Жиры - 3,52 г, Углеводы - 28,20 г, Калорийность - 162,17 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
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: 490,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 27,36 г, Жиры - 27,77 г, Углеводы - 60,12 г, Калорийность - 598,73 ккал	



Меню Четверг - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
40	Салат из моркови с сахаром, 40 Пищевая ценность: Белки - 0,59 г, Жиры - 2,04 г, Углеводы - 5,10 г, Калорийность - 41,71 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
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: 680,00 гр		Пищевая ценность обеда: Белки - 28,57 г, Жиры - 17,97 г, Углеводы - 111,45 г, Калорийность - 726,84 ккал

ООО "Гуворо Авруосие"
Бегматов Н.

Согласовано: _____ Директор РГГБОУ
"СОШ им. Ю.А. Гагарина" в г. Душанбе

дков В. В.

Меню
Пятница - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Завтрак		
45	Печенье, 2 шт Пищевая ценность: Белки - 2,39 г, Жиры - 5,49 г, Углеводы - 31,86 г, Калорийность - 31,86 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
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: 635,00 гр	Пищевая ценность завтрака: Белки - 10,04 г, Жиры - 11,28 г, Углеводы - 97,84 г, Калорийность - 340,74 ккал	



Согласовано: 
"СОН им. И. С. Сафарина" в г. Душанбе
Гудков В. В.

Меню Пятница - 2

Выход	Название	Ед. изм.
Обед		
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 лапшой на курином бульоне, 200 Пищевая ценность: Белки - 2,08 г, Жиры - 2,32 г, Углеводы - 14,19 г, Калорийность - 86,88 ккал	шт
90	Котлеты рубленные из мяса птицы, (куры) 90 Пищевая ценность: Белки - 20,32 г, Жиры - 21,59 г, Углеводы - 9,84 г, Калорийность - 312,41 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
75	Капуста тушёная, 75 Пищевая ценность: Белки - 2,59 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 11,87 г, Калорийность - 87,92 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: 740,00 гр	Пищевая ценность обеда: Белки - 32,50 г, Жиры - 32,32 г, Углеводы - 94,60 г, Калорийность - 799,68 ккал	