

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углублённым изучением отдельных предметов»
города Котова Тамбовской области**

МЕНЮ

« 3 » июня 2026 года

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Энерг. ценность	Б	Ж	У
Завтрак	182	Каша рисовая молочная	200	253	12,6	8,6	31,4
	416	Какао с молоком	200	213	5,8	5,8	34,4
	3	Бутерброд с сыром	40/14	148,4	4,45	5,63	20
	510	Чай	100	44,5	0,4	0,4	9,8
Обед	511	Овощи свежие в нарезке	50	7,5	0,4	0,05	1,25
	63	Борщ с капустой и картофелем	200	242,6	9,8	11,4	25,3
	218	Макаронные изделия отварные	150	167	5,4	0,6	34,9
	568	Птица запеченная	100	216	24	13,4	0
	394	Компот из сухофруктов	200	131,8	0,9	0,1	32
	509	Хлеб ржаной	40	81,5	2,64	0,35	16,9

Директор МБОУ «СОШ №3 с УИОП»

Н.В. Аверин

Медработник

Н.И. Власова

Шеф-повар

М.П. Ермакова