

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

МЕНЮ

«28» мая 2026 года

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Масса порции	Энерг. ценность	Б	Ж	У
Завтрак		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	335	12,68	14,7	37,7
	200	Чай с сахаром	200	80	0,2	0	20
	40/14	Хлеб пшеничный	40	94	3,05	0,24	20
	100	Фрукт	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
	514	Плов с мясом	230	386	15,4	19,3	37,9
	418	Сок	200	76	0,9	0	18,1
	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