



Утверждаю:  
Директор МАОУ "СШ № 3"  
А.А. Броворова  
12 октября 2023 г.

## МЕНЮ

12.10.2023

### Завтрак

Наименование Блюда	Выход порции	Эн. Ценность (ккал)
Каша гречневая рассыпчатая	150	178,2
Тефтели с рисом	90	231,3
Фрукты свежие (яблоко)	150	66
Чай с молоком	200	61,3
Хлеб пшеничный	20	55,0
<b>Итого</b>		<b>591,8</b>
Нарезка овощная (огурец свежий)	60	9,1
Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	102,4
Куриные окорочка отварные	90	329,4
Бобовые отварные (горох)	150	257,4
Компот из свежих плодов	200	112,7
Хлеб пшеничный	20	55
Хлеб ржано-пшеничный	20	44
<b>Итого</b>		<b>910,0</b>
<b>Всего</b>		<b>1501,8</b>

Ответственный повар:

Жареева В.А.