

**Меню учащихся 1-5 классов
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»
на «11» мая 2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККалл
Завтрак	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	40	8,4
	Рис отварной	150	35,4
	Тефтели рыбные с соусом сметанный с томатом 80/30	110	164,9
	Чай с сахаром	200	61,4
	Батон йодированный	40	104,7
Стоимость завтрака: 63,97 руб.			
Обед	Кукуруза консервированный	60	23,2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	154,4
	Капуста тушеная	150	73,1
	Мясо птицы отварное	90	133,3
	Напиток из плодов шиповника	200	103,8
	Батон йодированный	20	52,3
	Хлеб ржаной	20	34,2
	Стоимость обеда: 63,97 руб.		
Полдник	Булочка «Кокосинка»	75	334,4
	Сок фруктовый витаминизированный	200	86,6
Стоимость полдника: 35,00 руб.			

*Меню учащихся 6-11 классов
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»
на «11» мая 2021 г.*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККалл
Завтрак	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	40	8,4
	Рис отварной	180	35,4
	Тефтели рыбные с соусом сметанный с томатом 80/30	110	164,9
	Чай с сахаром	200	61,4
	Батон йодированный	50	130,9
	Стоимость завтрака: 63,97 руб.		
Обед	Кукуруза консервированный	100	38,6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	154,4
	Капуста тушеная	180	87,4
	Мясо птицы отварное	100	147,3
	Напиток из плодов шиповника	200	103,7
	Батон йодированный	30	78,5
	Хлеб ржаной	30	51,2
	Стоимость обеда: 63,97 руб.		
Полдник	Булочка «Кокосинка»	75	334,4
	Сок фруктовый витаминизированный	200	86,6
Стоимость полдника: 35,00 руб.			