

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККалл
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	40	4,6
	Каша гречневая	150	195,9
	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 45/45	90	158,9
	Чай с сахаром	200	61,4
	Батон йодированный	40	104,7
	<b>Стоимость завтрака: 63,97 руб.</b>		
<b>Обед</b>	Капуста квашенная	60	36,5
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	132,1
	Жаркое по-домашнему 150/50	200	327,3
	Напиток из плодов шиповника	200	103,8
	Батон йодированный	20	52,3
	Хлеб ржаной	20	34,2
	<b>Стоимость обеда: 63,97 руб.</b>		
<b>Полдник</b>	Сосиска запеченная в тесте 50/50	100	274,6
	Чай с сахаром	200	61,4
<b>Стоимость полдника: 35,00 руб.</b>			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККалл
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	40	4,6
	Каша гречневая	180	227,9
	Филе куриное тушеное в сметанном соусе 50/50	100	176,3
	Чай с сахаром	200	61,4
	Батон йодированный	50	130,9
	<b>Стоимость завтрака: 63,97 руб.</b>		
<b>Обед</b>	Капуста квашенная	100	60,9
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	132,1
	Жаркое по-домашнему 180/50	230	358,4
	Напиток из плодов шиповника	200	103,8
	Батон йодированный	30	78,5
	Хлеб ржаной	30	51,2
<b>Стоимость обеда: 63,97 руб.</b>			
<b>Полдник</b>	Сосиска запеченная в тесте 50/50	100	274,6
	Чай с сахаром	200	61,4
<b>Стоимость полдника: 35,00 руб.</b>			