

Вудбурнская средняя школа

Меню завтраков и обедов

март – июнь 2023

Дополнительные варианты

ЗАВТРАК

Хлопья или батончик из хлопьев

Обезжиренное или 1% молоко

Каждый ученик получает ½ чашки фруктов со своим завтраком.

ОБЕД

Обезжиренное белое или шоколадное молоко. Разнообразие свежих и консервированных фруктов и овощей.

Каждый ученик получает ½ чашки фруктов и/или овощей с обедом

Блюда, помеченные звездочкой* могут содержать свинину.

Это меню может измениться без предупреждения.

неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
1	Мини-булочки с корицей Кусочки мяса с булочкой Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте	Сырные палочки Пицца* Бутерброд с колбасой и сыром Парфе с йогуртом	Завтрак Куриные нагетсы с булочкой Салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Батончик Картофельное пюре с тефтелями "Карман" с ветчиной и сыром Йогурт, сырная палочка и булочка	Гренки Жареная курица, картофель и булочка Мягкий крендель с сырным соусом Бурито с овощами
2	Завтрак на палочке Курица-терияки Тако Горячий бутерброд с сыром	Бисквит с сарделькой и сыром Пицца с пепперони* Бутерброд с курицей и салатом Парфе с йогуртом	Оладьи Бутерброд с курицей Кусочки острого сыра Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Оладьи Спагетти с фрикадельками "Карман - пицца" Хумус, овощи на плоском хлебе	Банановый хлеб Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте Бурито с овощами
3	Бурито Говяжки тако с фасолью Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте	Фаршированные булочки Пицца BBQ Бутерброд* Парфе с йогуртом	Булочка с корицей Бутерброд с тефтелями Салат с хлебом Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Кесадилья Чипсы "Начо" "Карман" с ветчиной и сыром Йогурт, сырная палочка и булочка	Булочка со сладким сыром Кусочки рыбы с чесночным хлебом Чили с фасолью Бурито с овощами
4	Бутерброд на завтрак Курица по-китайски с рисом Рагу с овощами Горячий бутерброд с сыром	Оладьи с персиком Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой Парфе с йогуртом	Пончик с глазурью Гамбургер Салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Йогурт и булочка Картофельное пюре с соусом "Карман - пицца" Кукурузные чипсы с фасолью	Овсяная каша Завтрак на обед Кесадилья Бурито с овощами

Советы по здоровому питанию: Употребление воды

- Ежедневно рекомендуется пить до 8 стаканов воды
- Пейте воду вместо сладких напитков.
- В воду можно добавить дольку лимона. Это не только улучшит вкус воды, но и поможет пить больше.

Mar-23							Apr-23							May-23							Jun-23						
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4							1	30	1	2	3	4	5	6					1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27							
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31										

1-ая неделя

2-ая неделя

3-я неделя

4-ая неделя

This Institution is an equal opportunity provider.