

Вудбурнская средняя школа

Меню завтраков и обедов

Март-Июнь 2023-24

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 Говядина-терияки & бурый рис Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте	Сырные палочки Пицца* Бутерброд с ветчиной и сыром Парфе с йогуртом	Пончик с глазурью Куриные нагетсы & булочка Зелёный салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом	Батончик с овсянкой Курица & бурый рис Кукурузные чипсы с фасолью Йогурт, сыр и булочка	Гренки Завтрак на обед "Карман" с пепперони Гамбургер
2	"Завтрак на палочке" Терияки-курица & лапша Хлебные палочки с сыром Горячий бутерброд с сыром	Булочка с корицей Пепперони* Пицца Бутерброд с куриным салатом Парфе с йогуртом	Оладьи Бутерброд с куриной котлетой Йогурт, сыр и булочка Бутерброд с ореховым маслом	Мини-оладьи Спагетти с мясным соусом "Карман" с пиццей Хумус, овощи & хлеб	Йогурт & гранола Гамбургер Чили Овощные нагетсы
3	Буррито Говяжки тако с жареной фасолью Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте	Йогурт и булочка Пицца Рулет с курицей Парфе с йогуртом	Кукурузная лепёшка с яйцом Бутерброд с тефтелями Зелёный салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом	Кесадилья Чипсы с горячим сыром Хумус, овощи & хлеб Сладкий и пряный набор	Хлопья с клубникой Печёная курица с салатом и булочкой "Карман" с пепперони Бурито с овощами
4	Бутерброд на завтрак Китайская кухня Тушёный фарш с луком Горячий бутерброд с сыром	Банановый хлеб Пепперони* Пицца Бутерброд с колбасой Парфе с йогуртом	Рулет из теста с фруктовой начинкой Гамбургер Зеленый салат Бутерброд с ореховым маслом	Булочка с йогуртом Картофельное пюре с соусом Кукурузные чипсы с фасолью "Карман" с пиццей	Каша из киноа Пицца Сосиска в тесте Овощной пирог

Советы по здоровому питанию: употребление воды для здорового тела

- Рекомендуется пить 8 стаканов воды в день
- пей воду вместо напитков, содержащих сахар
- Добавь дольку лимона в воду. Это улучшит вкус воды, и поможет тебе пить больше воды в течении дня.

Март							Апрель							Май							Июнь						
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		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25							
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31								

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

Это учреждение предоставляет равные возможности.