

# Вудбурнская начальная школа

## Меню завтраков и обедов

## Сентябрь-Ноябрь 2024

### 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	Пицца на завтрак	Мини-булочки с корицей	Завтрак	Оладьи	Булочка со сладким сыром
	Гамбургер	Пицца с пепперони*	Куриные палочки	Говяжьи тако с рисом по-испански	Сосиска в кукурузном тесте
2	Сосиска в кукурузном тесте	Бутерброд с колбасой и сыром	Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Хумус с хлебом	Буррито с фасолью и сыром
	Булочка с корицей	Домашний бутерброд на завтрак	Йогурт и булочка	Мини-оладьи	“Завтрак на палочке”
	Курица с рисом	Пицца	Макароны с сыром и хлебом	Спагетти с чесночным хлебом	Рагу с овощами
3	Горячий бутерброд с сыром	Бутерброд по-итальянски	Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Чипсы с фасолью и сыром	Рыбные палочки
	Банановый хлеб	Мини-булочки с начинкой	Пончик с глазурью	Блинчик с мясом	Каша из квиноа с клубникой
	Говядина & бурый рис	Пицца с пепперони*	Бутерброд с куриной котлетой	Чипсы “Начо”	Гамбургер
4	Сосиска в кукурузном тесте	Рулет с колбасой	Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Сыр и мягкий крендель	Бутерброд с тунцовым салатом
	Жареная тёртая картошка	Бисквит с яблоком	Йогурт & гранола	Мини-оладьи	Булочка с корицей
	Курица с рисом	Пицца	Куриное фахита	Энчилада & рис по-испански	“Карман” с пиццей
4	Горячий бутерброд с сыром	Бутерброд с куриным салатом	Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Йогурт, сырная палочка и булочка	Буррито с фасолью и сыром

### Советы по здоровому питанию: начни свой день со здорового завтрака

- Цельнозерновые продукты для сытости и энергии
- Продукты, богатые кальцием, для крепких костей и зубов
- Сладкие фрукты и овощи, содержащие клетчатку, для витаминов и минералов
- Протеины для здоровых мышц

август/сентябрь							октябрь							ноябрь							
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	
25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5							1	2
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя

Это учреждение предоставляет равные возможности.