

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

### 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.