

# Вудбурнская средняя школа

## Меню завтраков и обедов

## Декабрь-Февраль 2024-25

неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>1</b>	Булочка с сыром Говядина-терияки и бурый рис Сосиска в тесте Горячий бутерброд с сыром	Завтрак Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой и сыром Парфе с йогуртом	Сырные палочки Куриные наггетсы с хлебом Бутерброд с ореховым маслом и джемом Зеленый салат	Оладьи Тамале с рисом по-испански Йогурт, сырная палочка и булочка Пицца	Гренки Рыбные палочки & булочка Пагу с овощами Овощные наггетсы
<b>2</b>	Завтрак на палочке Курица-терияки & лапша Сосиска в тесте Горячий бутерброд с сыром	Мини-булочки с корицей Пицца Бутерброд с BBQ мясом Парфе с йогуртом	Пончик с глазурью Бутерброд с куриным мясом Бутерброд с ореховым маслом и джемом Шефский салат	Банановый хлеб Пицца Тарелка хумуса Бурито с фасолью и сыром	Яблочный бисквит Гамбургер Сосиска в кукурузном тесте Всё с картошкой-фри
<b>3</b>	Бурито Кесадила с курицей Сосиска в кукурузном тесте Горячий бутерброд с сыром	Булочка с корицей Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой и сыром Парфе с йогуртом	Яблочный бисквит Куриные наггетсы с хлебом Бутерброд с ореховым маслом и джемом Зеленый салат	Оладьи Лазанья с хлебом Йогурт, сыр и булочка Мясное стромболи	Йогурт и булочка Томатный суп с сырными палочками Бурито с фасолью и сыром Овощные наггетсы
<b>4</b>	Пицца на завтрак Энчилада Сосиска в кукурузном тесте Горячий бутерброд с сыром	Мини-булочки с начинкой Пицца Бутерброд с колбасой Парфе с йогуртом	Блинчик с мясом Бутерброд с куриным мясом Бутерброд с ореховым маслом и джемом Шефский салат	Булочка с корицей Лапша с курицей-альфредо Тарелка хумуса Бурито с фасолью и сыром	Йогурт с гранолой Гамбургер Фасоль с кукурузным хлебом

### 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.**

### Советы по здоровому питанию: начинай свой день с сбалансированного завтрака

- Цельные злаки для сытости и энергии
- Протеины для здоровья мышц
- Еда, богатая кальцием, для крепких костей и зубов
- Разнообразные фрукты и овощи для пополнения витаминами

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

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

Это учреждение предоставляет равные возможности.