

# Вудбурнская средняя школа

## Меню завтраков и обедов

## Март-Июнь 2024-25

### 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
<b>1</b>	Пицца на завтрак Макароны с сыром и хлебом Сосиска в кукурузном тесте Энчилада Эмпанада	Мини-оладьи Пицца* Бутерброд с ветчиной и сыром Парфе с йогуртом	Бисквит с яблоком Куриные палочки & хлеб Зелёный салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом	Булочка с корицей Курица & бурый рис Сосиска в тесте Йогурт, сыр и булочка	Хлопья & клубника Завтрак на обед Рыбные палочки Буррито с фасолью
<b>2</b>	Мини-булочки с начинкой Терияки-курица & жареная лапша Кесадила с курицей Горячий бутерброд с сыром	Кукурузные лепешки с яйцом Пепперони* Пицца Бутерброд с барбекю Парфе с йогуртом	Гренки Гамбургер "Шефский" салат Бутерброд с ореховым маслом	Йогурт и булочка Чипсы "Начо" Сладкий и пранный набор Пицца-палочки	Сосиски на завтрак Печеная курица с салатом и булочкой Самосы Буррито с фасолью
<b>3</b>	Завтрак Бутерброд с сыром Сосиска в кукурузном тесте Энчилада, Эмпанада	Мини-оладьи Пицца Рулет с курицей Парфе с йогуртом	Банановый хлеб Бутерброд с куриной котлетой Зелёный салат с курицей Бутерброд с ореховым маслом	Буррито Фрикадельки с пюре и подливой Йогурт, сыр & булочка Кусочки перца-халапеньо	Булочка со сладким сыром Пицца Крендель с сырным соусом Бурито с фасолью
<b>4</b>	Горячая овсянка Курица по-китайски с рисом Кесадила с курицей Горячий бутерброд с сыром	Оладьи Пепперони* Пицца Рулет с курицей Парфе с йогуртом	Гренки Куриные наггетсы с хлебом Зеленый салат Бутерброд с ореховым маслом	Йогурт & гранола Спагетти с мясным соусом Пицца - палочки Тарелка Хумуса с овощами и хлебом	Блинчик с мясом Бутерброд с барбекю Самосы Буррито с фасолью

### 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								

Это учреждение предоставляет равные возможности.