



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Суп молочный с вермишелью 210г/ Блинчики 100г

(Замены: Каша гречневая на воде 210г/ Яйцо вареное 40г/ Блинчики на воде и рисовой муке 100г (без лактозы, без глютена))

Масло сливочное 10г/ Джем 20г/ Варенье домашнее 20г

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/

Какао с молоком (с сахаром/ **без сахара**) 200мл

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат «Весенний» 100г

Бульон куриный прозрачный 250г (гречки)/ Суп-лапша домашняя на курином бульоне 250г

Котлеты из индейки запеченные 80г/ Печень по-строгановски 80г

Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Макароны отварные 130г

(Замены: Суп-лапша 250г (без глютена)/ Котлеты из индейки запеченные 80г (без лактозы, без глютена)/ Филе куриное припущенное 80г/ Филе индейки припущенное 80г/ Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Макароны отварные 130г (без глютена))

Напиток ягодный 200мл/ Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ПОЛДНИК

Маффин с какао 50г **(Замены: Хлебцы/Печенье (без глютена) 50г/ Яблоко зеленое)**

Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/ Молоко 200мл

УЖИН

Салат витаминный 30г

Суфле из курицы со сметанным соусом 80/20г/ Ежики из говядины 80г

Капуста цветная отварная 130г/ Картофель отварной с зеленью 130г

(Замены: Филе индейки припущенное 80г/ Котлеты из говядины запеченные 80г (без лактозы, без глютена)/ Картофель отварной с зеленью с маслом растительным 130г/ Капуста цветная отварная 130г)

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77 - 900	79 - 92	335 - 383	2350 - 2713

ДД.ММ

Понедельник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная 210г/ Бутерброд с ветчиной 50г
Творожок/Йогурт 1/100г
(Замены: Каша гречневая на воде 210г/ Яйцо вареное 40г/ Блинчики на воде и рисовой муке 100г (без лактозы, без глютена))
Масло сливочное 10г/ Джем 20г
Хлеб из пшеничной муки 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/
Какао с молоком (с сахаром/ **без сахара**) 200мл

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Винегрет с морской капустой 100г
Бульон куриный прозрачный 250г (грени) / Суп Харчо на мясном бульоне 250г
Куры запеченные 80г/ Котлеты рыбные 80г
Капуста брюссельская отварная с морковью и перцем 130г/ Картофельное пюре 130г
(Замены: Суп с вермишелью без глютена на овощном бульоне 250г/ Филе куриное запеченное 80г/ Котлеты рыбные 80г (без глютена)/ Капуста брюссельская отварная с морковью и перцем 130г/ Картофельное пюре на воде 130г)
Напиток яблочно-клюквенный 200мл/ Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ПОЛДНИК

Вафли 20г **(Замены: Хлебцы/Печенье (без глютена) 50г/ Яблоко зеленое)**
Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/ Сок 200мл

УЖИН

Нарезка моркови и перца сладкого 30г
Плов из курицы 180г/ Биточки мясные паровые 80г/ Макароны отварные с сыром 130г
(Замены: Плов из мяса птицы 180г/ Биточки мясные паровые 80г (без глютена)/ Макароны отварные 130г (без глютена))
Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77 - 900	79 - 92	335 - 383	2350 - 2713

ДД.ММ

Вторник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша «Дружба» молочная 210г/ Бутерброд с сыром 50г
Террин творожный с ягодами 100г
(Замены: Каша «Дружба» на воде 210г (без лактозы)/ Блинчики на воде и рисовой муке 100г (без лактозы, без глютена)/ Яйцо вареное 40г)
Масло сливочное 10г/ Джем 20г/ Варенье домашнее 20г
Хлеб из пшеничной муки 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/
Какао с молоком (с сахаром/ **без сахара**) 200мл

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат Столичный с соусом южным 100г
Бульон куриный прозрачный 250г (грени) / Суп-пюре «Чикен» 250г
Паста Болоньезе 180г/ Котлеты куриные запеченные 80г
Рис с овощами 130г
(Замены: Огурцы свежие нарезанные кусочками с зеленым соусом 100г/ Суп-пюре «Чикен» 250г (без лактозы)/ Паста Болоньезе 180г (без глютена)/ Котлеты куриные запеченные 80г (без глютена)/ Рис с овощами 130г/ Макароны 130г (без глютена))
Напиток из сухофруктов 200мл/ Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ПОЛДНИК

Круассаны 1/70г **(Замены: Хлебцы/Печенье (без глютена) 50г/ Яблоко зеленое)**
Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

УЖИН

Салат из помидоров с маслом растительным 30г
Запеканка картофельная 180г/ Чахохбили из курицы 80г/ Каша гречневая рассыпчатая 130г
(Замены: Говядина отварная 80г/ Чахохбили из курицы 80г (без лактозы, без глютена)/ Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Картофель отварной с маслом растительным 130г (без лактозы, без глютена))
Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77 - 900	79 - 92	335 - 383	2350 - 2713

ДД.ММ

Среда



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная 210г/ Клуб-сэндвич 60г

(Замены: Каша геркулесовая на воде 210г (без лактозы)/ Каша гречневая на воде 210г (без глютена, без лактозы)/ Яйцо вареное 40г/ Блинчики на воде и рисовой муке 100г (без лактозы, без глютена))

Масло сливочное 10г/ Джем 20г

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/

Какао с молоком (с сахаром/ **без сахара**) 200мл

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат «Коул Слоу» 100г

Бульон куриный прозрачный 250г (грени) / Борщ 250г

Котлеты по-домашнему 80г/ Рыба запеченная 80г

Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Капуста цветная и брокколи отварные 130г

(Замены: Борщ 250г ВЕГАН/ Рыба припущенная 80г/ Котлеты по-домашнему 80г (без глютена)/ Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Капуста цветная и брокколи отварные 130г)

Напиток фруктовый 200мл/ Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**)

200мл/ Чай на травах 200мл

ПОЛДНИК

Сушки сдобные 50г **(Замены: Хлебцы/Печенье (без глютена) 50г/ Яблоко зеленое)**

Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/ Кефир 200мл

УЖИН

Салат из огурцов и редиса с маслом растительным 30г

Тефтели из мяса с рисом 80г/ Пельмени куриные отварные со сметанным соусом 180г

Овощная мозаика 130г

(Замены: Тефтели из мяса с рисом без соуса 80г/ Филе куриное запеченное 80г (без лактозы, без глютена)/ Овощная мозаика 130г)

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77 - 900	79 - 92	335 - 383	2350 - 2713

ДД.ММ

Четверг



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша манная молочная 210г/ Оладьи с ягодным соусом 100г/ Сырная нарезка 15г
(Замены: Каша манная на воде 210г/ Яйцо вареное 40г/ Блинчики на воде и рисовой муке 100г (без лактозы, без глютена))

Масло сливочное 10г/ Джем 20г/ Варенье домашнее 20г

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл/

Какао с молоком (с сахаром/ **без сахара**) 200мл

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат «Греческий» 100г

Бульон куриный прозрачный 250г (гренки) / Суп-пюре гороховый 250г

Чкмерули из курицы в сливочном соусе 40/40г/ Плов из говядины 180г

Картофель отварной с зеленью 130г

(Замены: Салат «Греческий» без заправки 100г/ Суп-пюре гороховый 250г (без лактозы, без глютена)/ Чкмерули из курицы 40/40г(без лактозы, без глютена)/

Филе куриное припущенное 80г/ Филе индейки припущенное 80г/ Картофель отварной с зеленью 130г)

Напиток из шиповника 200мл/ Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**)

200мл/ Чай на травах 200мл

ПОЛДНИК

Кекс сметанный 50г **(Замены: Хлебцы/Печенье (без глютена) 50г/ Яблоко зеленое)**

Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

УЖИН

Салат из капусты квашеной с маслом растительным 30г

Котлеты из говядины запеченные 80г/ Чикен бол с сыром 80г

Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Микс из припущенных овощей 130г

(Замены: Котлеты из говядины запеченные 100г (без глютена)/ Чикен бол 100г (без глютена)/ Каша гречневая рассыпчатая 130г/ Микс из припущенных овощей 130г)

Хлеб из пшеничной муки 20г/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/ Хлеб Бородинский 20г/ Хлеб отрубной 20г/ Чай (с сахаром/ **без сахара**) 200мл/ Чай на травах 200мл

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77 - 900	79 - 92	335 - 383	2350 - 2713

ДД.ММ

Пятница