



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная 210г
Омлет натуральный 110г
Сырная нарезка 15г/ Масло сливочное 10г/ Джем 20г
Какао с молоком /Какао с молоком без сахара/Чай с сахаром/Чай без сахара/Чай на травах (без сахара) 200г
Хлеб из пшеничной муки/Хлеб из ржано-пшеничной муки/Хлеб Бородинский/Хлеб из пшеничной муки с отрубями 20г

ОБЕД

Салат «Коул Слоу» 100 г
Суп чечевичный на бульоне 250г
Бульон куриный с гренками 250г
Котлеты «Московские» 80г/ Куры запечённые 80г
Каша гречневая рассыпчатая 130г/Капуста цветная и брокколи отварные 130г/Соус томатный с овощами 20г
Напиток из сухофруктов с сахаром/ Напиток из сухофруктов без сахара 200г
Хлеб ржаной /Хлеб пшеничный/Бородинский / Отрубной хлеб 20г

ПОЛДНИК

Круассаны 50г
Чай с сахаром 200мл/Чай на травах 200мл/Кефир 200мл
Фрукты свежие в ассортименте 100г

УЖИН

Огурцы свежие нарезанные кусочками 30г
Бефстроганов из говядины 80г/
Чикен бол 80г/ Картофель отварной с маслом 130г/Макароны отварные 130г
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный /Бородинский / Хлеб отрубной 20г
Чай с сахаром 200мл/Чай на травах 200г (без сахара)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
67,7	84,75	314,13	2285,31

ДД.ММ

Понедельник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша манная молочная 210г
Запеканка из творога с ягодами 100г
Бутерброд с ветчиной 50г
Масло сливочное 10гр/ Джем 20г/ Варенье домашнее 20г
Хлеб из пшеничной муки/Хлеб ржаной/Бородинский хлеб/Хлеб из пшеничной муки с отрубями 20г
Какао с молоком /Какао с молоком без сахара/Чай с сахаром/Чай без сахара/чай на травах (без сахара) 200г

ОБЕД

Салат из свеклы с киноа и рукколой 100г
Бульон мясной прозрачный 250г. (греники)/ Суп лапша домашняя 250г
Биточки рыбные «Нежные» 100г/ Плов из говядины 180г
Кускус отварной
Соус томатный с овощами 20г/Соус белый 20г
Напиток ягодный 200мл/Напиток ягодный без сахара 200мл
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб зерновой 20г

ПОЛДНИК

Вафли 20г
Чай с сахаром 200мл/ Чай на Травах 200мл/ Сок 200г
Фрукты свежие в ассортименте 100г

УЖИН

Салат из капусты с морковью и перцем на растительном масле 30г
Гуляш из курицы 80г/Котлеты по домашнему 80г
Капуста брюссельская отварная с морковью и перцем 130г/Картофельное пюре 130г Чай с сахаром 200мл /Чай на травах 200мл (без сахара)
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
77,71	143,12	253,28	2245,07

ДД.ММ
Вторник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Сендвич с курицей и сыром 60г
Каша кукурузная молочная 210г
Йогурт в стаканчике 125г
Масло сливочное 10г/ Джем 20г
Хлеб из пшеничной муки 20г/Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/Хлеб Бородинский 20г/Хлеб из пшеничной муки с отрубями 20г
Какао с молоком /Какао с молоком без сахара/Чай с сахаром /Чай без сахара/Чай на травах 200г(без сахара)

ОБЕД

Салат «Летний» 100г
Суп-пюре гороховый на курином бульоне 250г/Куриный бульон 250г. Гренки Чкмерули из курицы в сливочном соусе 80г/Котлеты «Полтавские» 80г
Рататуй 130г/ Каша гречневая 130г/Соус томатный с овощами 20г
Напиток из шиповника с сахаром/Напиток из шиповника без сахара 200г
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г

ПОЛДНИК

Маффин 50г
Чай с сахаром//Чай на травах 200г
Фрукты в ассортименте 100г

УЖИН

Морковь нарезанная брусочками 30г
Вареники с картофелем со сметанным соусом 180г/ Биточки мясные паровые 80г
Рис-вок
Чай с сахаром/Чай на травах 200г(без сахара)
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
70,04	62,27	301,09	2885,5

ДД.ММ

Среда



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная 210г
Бутерброд с сыром 50г
Омлет натуральный 105г
Масло сливочное 10г/Джем 20г
Хлеб из пшеничной муки 20г/Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/Бородинский хлеб 20г/Хлеб из пшеничной муки с отрубями 20г
Какао с молоком /Какао с молоком без сахара/Чай с сахаром/Чай без сахара/Чай на травах 200г(без сахара)

ОБЕД

Салат зеленый с огурцами и маслом растительным 100г
Суп-пюре «Тыквенный» 250г/ Бульон куриный прозрачный 250г/ Гренки
Куры запеченные 80г/
Фишболы 80г
Фарфалле отварные / Булгур с овощами /Соус томатный с овощами 20г/Соус белый 20г
Напиток яблочно-клюквенный 200г/Напиток яблочно-клюквенный (без сахара)
Хлеб пшеничный/ Хлеб Бородинский/ Хлеб с отрубями/ Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г

ПОЛДНИК

Слойка в ассортименте 50г
Коктейль детский молочный 200мл/Чай с сахаром 200мл/ Чай на травах 200мл. Фрукты свежие в ассортименте 100г

УЖИН

Помидоры свежие нарезанные дольками с зеленым маслом 30г
Жаркое из говядины 180г/Печень по строгановски 80г
Каша гречневая рассыпчатая 130г
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г
Чай с сахаром/Чай на травах 200г(без сахара)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
69,38	70,83	227,7	2297,9

ДД.ММ

Четверг



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная 210г
Блинчики 100г
Бутерброд с ветчиной 50г
Масло сливочное 10г/Варенье домашнее 20г/Джем 20г
Хлеб из пшеничной муки 20г/Хлеб из ржано-пшеничной муки 20г/Хлеб Бородинский 20г/Хлеб из пшеничной муки с отрубями 20г
Какао с молоком /Какао с молоком без сахара/Чай с сахаром/Чай без сахара/Чай на травах 200г(без сахара)

ОБЕД

Салат «Греческий» 100 г
Борщ 250г /Куриный бульон 250г/ Гренки
Люля-кебаб из индейки 80г/ Паста Болоньезе 180г
Капуста цветная и брокколи припущенные 130г/Соус томатный с овощами 20г
Напиток фруктовый с сахаром/Напиток фруктовый без сахара 200г
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г

ПОЛДНИК

Печенье «Топлёное молоко» 2/10г
Чай с сахаром 200мл/Чай на травах 200мл/Молоко 200мл
Фрукты свежие в ассортименте 100г

УЖИН

Салат из огурцов и редиса с маслом раст.30г
Пельмени куриные со сметанным соусом 180г/Шницель натуральный рубленый из говядины 80г
Рис отварной с овощами 130г
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный/Бородинский хлеб/Хлеб отрубной 20г
Чай с сахаром/Чай на травах 200г(без сахара)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
75,72	72,46	263,68	2286,6

ДД.ММ

Пятница