



# Меню столовой

## В школе ONE! International School

### ЗАВТРАК

Каша молочная манная 120г (молоко, соль, сахар, крупа манная, масло сливочное)  
Омлет 150г (яйца, молоко, соль)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)

### ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

### ОБЕД

Салат из капусты с зеленым горошком и м/р 60г (капуста б/к, зеленый горошек, масло растительное)  
Бульон куриный с кусочками отварной курицы и пшеничными гренками 250г (мясной бульон куриный, кусочки отварной курицы, соль, лук репка, морковь, гренки пшеничные)  
Картофельное пюре 130г (картофель, молоко, соль, масло сливочное)  
Тефтельки из индейки в сливочном соусе 60/20г ( фарш индейки, яйцо куриное, хлеб из пшеничной муки, соль, сливки, масло сливочное, мука пшеничная)  
Напиток ягодный 180г ( ягоды с/ з, вода)  
Хлеб из пшеничной муки 20г

### ПОЛДНИК

Круассан 1шт. (мука пшеничная, дрожжи, яйцо куриное , соль, сахар)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)

### УЖИН

Рис отварной 130г ( крупа рисовая, соль, масло сливочное)  
Гуляш из курицы 40/40г (филе куриное, морковь, лук репка, соль, мука пшеничная, пюре томатное, сметана)  
Чай с лимоном 180г (вода, чай черный крупнолистовой, сахар)

### ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
76,85	72,78	275,01	2075,05

ДД.ММ

Понедельник



# Меню столовой

## В школе ONE! International School

### ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная 120г (молоко, крупа пшеничная, соль, сахар, масло сливочное)  
Бутерброд с маслом и сыром 45г (хлеб из пшеничной муки, масло сливочное, сыр)  
Кофейный напиток с молоком 180г (кофейный напиток злаковый, молоко, сахар, вода)

### ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

### ОБЕД

Нарезка из свежего огурца 60г  
Борщ на м/б со сметаной 250г (бульон мясной, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репка, соль)  
Курочка запеченная 80г  
Каша гречневая рассыпчатая 130г (крупа гречневая, соль, масло сливочное)  
Напиток из с/фр 180г (вода, с/фр)  
Хлеб из пшеничной муки 20г

### ПОЛДНИК

Кекс творожный 50г (мука пшеничная, яйцо куриное, соль, сахар, творог, молоко)  
Молоко 180г

### УЖИН

Макароны отварные 130г (макаронные изделия, соль, масло сливочное)  
Ежики из говядины под сметанным соусом 60/20г (фарш говяжий, рисовая груа, яйцо куриное, соль, сметана, мука пшеничная)  
Чай с сахаром и лимоном 180г (вода, чай крупнолистовой черный, лимон, сахар)

### ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
74,05	73,02	277,20	2081,18

ДД.ММ

Вторник



# Меню столовой

## В школе ONE! International School

### ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная 120г (молоко, соль, сахар, крупа рисовая, масло сливочное)  
Блинчики со сгущенным молоком 2шт/15г (мука пшеничная, молоко, дрожжи, яйцо куриное, соль, сахар, молоко сгущенное)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)

### ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

### ОБЕД

Салат из свеклы с р/м 60г (свекла отварная, масло растительное)  
Суп картофельный с мясными фрикадельками 250г (бульон мясной, картофель, морковь, лук репка, соль, фарш говядины, яйцо куриное)  
Оладьи из печени 80г (печень говяжья, мука пшеничная, соль, яйцо куриное)  
Картофель по-деревенски 130г (картофель, соль, масло растительное)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)  
Хлеб из пшеничной муки 20г

### ПОЛДНИК

Вафли венские 50г (мука пшеничная, яйцо куриное, молоко, соль, сахар, сметана)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)

### УЖИН

Овощной микс с зеленым горошком 180г (капуста цветная, брокколи, соль, морковь, масло растительное)  
Шницель куриный 80г (филе куриное, соль, яйцо куриное, панировочные сухари, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный)  
Чай с сахаром и лимоном 180г (вода, чай черный крупнолистовой, сахар, лимон)

### ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
79,01	71,15	271,35	2078,07

ДД.ММ

Среда



# Меню столовой

## В школе ONE! International School

### ЗАВТРАК

Каша молочная из ячневой крупы 120г (молоко, крупа ячневая, соль, сахар)  
Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/15г (творог, манная крупа, яйцо куриное, соль, сахар, молоко сгущенное)  
Какао с молоком 180г (молоко, какао-порошок, вода, сахар)

### ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

### ОБЕД

Овощная нарезка 100г (огурец, морковь)  
Суп-лапша домашняя на курином бульоне 250г (бульон куриный, соль, морковь, лук репка, лапша собственного приготовления)  
Рыба припущенная 80г (филе трески, соль, морковь, лук репка, масло растительное)  
Картофель отварной 130г (картофель, соль, масло сливочное)  
Напиток из шиповника 180г (вода, плоды шиповника)

Хлеб из пшеничной муки 20г

### ПОЛДНИК

Творожок 120г  
Напиток из шиповника 180г (вода, плоды шиповника)

### УЖИН

Спагетти отварные 130г (спагетти, соль, масло сливочное)  
Биточки куриные 80г (фарш куриный, молоко, хлеб пшеничный, яйцо куриное, соль)  
Чай с сахаром 180г (вода, чай крупнолистовой черный, сахар)

### ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
76,04	73,08	276,40	2082,25

ДД.ММ

Четверг



# Меню столовой

## В школе ONE! International School

### ЗАВТРАК

Каша молочная геркулесовая 120г (молоко, крупа геркулесовая, соль, сахар, масло сливочное)  
Омлет 150г (яйца, молоко, соль)  
Напиток ягодный 180г (вода, ягоды с/з)

### ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

### ОБЕД

Винегрет овощной 60г (картофель, зеленый горошек, морковь, огурец консервированный, свекла, масло растительное)  
Суп-пюре гороховый на мясном бульоне с пшеничными гренками 250г (бульон мясной, горох, картофель, морковь, лук репка, гренки пшеничные)  
Тефтели мясные в томатном соусе 60/20г (мясо говядины, яйцо куриное, соль, молоко, хлеб из пшеничной муки, масло растительное, мука пшеничная, пюре томатное)  
Гречка отварная 130г (крупа гречневая, соль, масло сливочное)  
Напиток ягодный (вода, ягоды с/з)  
Хлеб из пшеничной муки 20г

### ПОЛДНИК

Шарлотка с яблоками 50г (мука пшеничная, сливочное масло, яйцо куриное, корица, сахар)  
Молоко 180г

### УЖИН

Картофель отварной 130г (картофель, соль, масло сливочное)  
Ватрушка куриная 80г (фарш куриный, яйцо куриное, хлеб из пшеничной муки, молоко, соль, ветчина куриная, сыр)  
Чай с сахаром и лимоном 180г (вода, сахар, чай черный крупнолистовой)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
78,7	71,5	271,20	2120,20

25.04

Пятница