



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная 150г (Молоко, крупа геркулесовая, сахар, соль, масло сливочное)

Омлет запеченный 50г (Яйцо, молоко, соль, масло растительное, масло сливочное)

Бутерброд с маслом и сыром 20/10г (Хлеб пшеничный, масло сливочное, Какао на молоке 200г (Молоко, какао порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие 100г

ОБЕД

Салат «Коул Слоу» 60г

Суп чечевичный на м/б 200г (Бульон мясной, лук, морковь, картофель, чечевица красная, соль, масло растительное)

Котлета из говядины 80г (Фарш говяжий, лук, соль, масло растительное, яйцо, молоко)

Каша гречневая 130г

Крупа гречневая, соль, масло

Напиток из с/х фруктов 200г (Фрукты с/с, вода, сахар)

Хлеб пшеничный, хлеб Бородинский 20/20г

ПОЛДНИК

Чизкейк творожный 50г (Мука пшеничная, яйцо, молоко, творог, масло сливочное)

Кефир 180г

УЖИН

Нарезка огурцов 30г

Болоньезе из мяса птицы 160г (Спагетти, фарш куриный, лук, морковь, томатная паста, соль, растительное масло)

Чай травяной 180г (Вода, сбор травяной (чабрец, мята перечная, чай)

Хлеб ржаной, хлеб пшеничный 20/20г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
68, 2	69.5	234	1876

ДД.ММ

Понедельник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша манная молочная 150г (Молоко, крупа манная, соль, масло сливочное)
Сырники творожные 50г (Творог, яйцо, мука пшеничная, соль, сахар, масло растительное)
Джем 20г
Бутерброд с маслом 20/10г (Хлеб пшеничный, масло сливочное)
Какао с молоком 200г (Молоко ,какао порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат из отварной свеклы и киноа с р/м 60г
Суп-лапша домашняя 200г (Бульон куриный, лук, морковь, лапша домашняя, соль).
Котлеты куриные запеченные 60г (фарш куриный, лук, соль, яйцо, мука)
Кускус с овощами 110г (Крупа кускус, лук, морковь, болгарский
Напиток ягодный 200г (Ягоды с/з, вода, сахар)
Хлеб пшеничный, хлеб Бородинский 20/20г

ПОЛДНИК

Шарлотка 50г (Мука пшеничная, сахар, яйцо, яблоки, масло растительное, масло сливочное)
Молоко 180г

УЖИН

Салат из свежих овощей 30г (Редис, салат, масло растительное)
Плов из говядины 180г (Крупа рисовая, говядина , морковь ,лук, масло растительное)
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный 20/ 20г
Чай травяной 180г (Вода, сбор травяной(чабрец, мята перечная, чай чёрный)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
71,3	70,5	275, 30	1923

ДД.ММ

Вторник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша кукурузная молочная 150г (Молоко, крупа кукурузная ,сахар, соль, масло сливочное)

Оладьи с джемом 50/10г (Мука пшеничная, яйцо, кефир, соль, масло растительное, джем)

Слайсы куриные 30г

Бутерброд с маслом 20/10г (Хлеб пшеничный, масло сливочное)

Какао на молоке 200г (Молоко, вода, какао порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат «Летний» 60г

Суп-пюре гороховый с картофелем на бульоне 200г (Бульон куриный, горох, лук, морковь, картофель)

Гуляш из курицы 60г (Куриная грудка, лук, морковь , томатная паста ,масло сливочное, мука)

Булгур с овощами 130г (Крупа булгур , лук ,морковь, соль, масло

Напиток из шиповника 200г (Ягоды с/с, вода, сахар)

Хлеб пшеничный, хлеб Бородинский 20г

ПОЛДНИК

Йогурт в стаканчике 125г

Маффин 50г

УЖИН

Овощные палочки 30г (огурец, перец)

Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сливочное)

Биточки мясные паровые (Фарш говяжий ,хлеб пшеничный, яйцо ,масло растительное)

Хлеб ржаной, хлеб пшеничный 20г

Чай травяной 180г (Вода, сбор травяной(чабрец, мята перечная, чай черный))

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
72,1	79,9	256,3	1987

ДД.ММ

Среда



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная 150г (Молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное)
Яйцо отварное 40г
Бутерброд с маслом и сыром 20/10г (Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)
Какао на молоке 200г (Молоко, вода, какао порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат зелёный с огурцами с маслом растительным 60г
Суп-пюре из тыквы 200г (Вода, тыква, рис, лук, морковь, картофель, соль, масло растительное)
Гренки 10г
Биточки рыбные «Нежные» 80г (Фарш рыбный, творог, лук, яйцо, мука пшеничная, масло растительное)
Картофельное пюре 130г (Картофель, молоко, соль, масло)
Напиток яблочно-клюквенный 200г (Смесь с/с фруктов и ягод, вода, сахар)
Хлеб пшеничный, хлеб Бородинский 20/20г

ПОЛДНИК

Изделие выпечное «Кекс творожный» 50г (Мука пшеничная, яйцо, молоко, творог, сахар, масло сливочное)
Сок 200г

УЖИН

Винегрет с морской капустой 30г (свекла, морская капуста, картофель, яблоки, огурцы солёные, лук, масло растительное)
Жаркое из говядины (картофель, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, филе говядины)
Хлеб ржаной, хлеб с отрубями 20/20г
Чай травяной 180г (Вода, сбор травяной(чабрец, мята перечная, чай чёрный)

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
71,9	78,8	226,2	1976

ДД.ММ

Четверг



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная 150г (Молоко, крупа гречневая, сахар, соль, масло сливочное)

Блины с джемом 50г (Яйцо, мука пшеничная, соль, масло растительное, масло сливочное, джем)

Слайсы куриные 30г

Бутерброд с маслом 20/10г (Хлеб пшеничный, масло сливочное)

Какао на молоке 200г (Молоко, вода, какао порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты в ассортименте 100г

ОБЕД

Помидоры нарезанные дольками с зелёным маслом 60г

Борщ 200г (Бульон мясной, лук, морковь, картофель, свекла, капуста б/к, соль, томатная паста, масло растительное)

Гуляш из индейки 60г (Филе индейки, лук, морковь, томатная паста, мука, масло сливочное) Спагетти отварные 110г (спагетти, соль, масло сливочное)

Напиток фруктовый 200г (Смесь с/з ягод, вода, сахар)

Хлеб пшеничный, хлеб Бородинский 20/20г

ПОЛДНИК

Печенье песочное 40г (Масло сливочное, сахар, соль, мука пшеничная, яйцо)

Коктейль детский молочный 200г

УЖИН

Салат из редиса с огурцами и растительным маслом 30г

Пельмени, собственного производства с курицей и сметаной 160/20г (Мука пшеничная, яйцо, вода, фарш куриный, лук, масло растительное, сметана).

Чай травяной 180г (Вода, сбор травяной (чабрец, мята перечная, чай чёрный).

Хлеб с отрубями, хлеб ржаной 20/20г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	
68,1	72,4	276,5	1800

25.04

Пятница