



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная 150 г (молоко, геркулес, овсяные хлопья, масло сливочное., сахарный песок, соль поваренная)
Омлет натуральный 50 г (яйца куриные столовые, молоко, масло сливочное, соль поваренная)
Сыр 15 г
Масло сливочное фасовочное 10 г,
Какао с молоком 180 гр (молоко 3,2, вода для приготовления, сахарный песок, какао-порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат Коул Слоу (капуста б/к, перец болгарский, морковь, соль, зелень, масло растительное)
Суп-лапша домашняя на курином бульоне 200 г
Шарики из мяса птицы «Чикен бол» 80 г (Фарш из индейки и курицы, масло растительное, масло сливочное)
Булгур с овощами 130 г (крупа булгур, морковь, перец болгарский, лук репчатый, масло растительное, соль)
Напиток из сухофруктов (вода для приготовления, сахарный песок, сухофрукты) 180 г
Хлеб из пшеничной муки 20 г
Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ПОЛДНИК

Вафли 20 г
Кефир 180 мл

УЖИН

Огурцы свежие нарезанные кусочками 30 г
Плов из говядины 180 г
Чай 180 мл
Хлеб отрубной 20 г
Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	

ДД.ММ

Понедельник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная 150 г (молоко 3,2, вода для приготовления, гречневая крупа, масло сливочное., сахарный песок, соль поваренная)

Запеканка из творога 50 г (творог, мука пшеничная, сахарный песок, масло растительное, яйца куриные столовые, соль поваренная, ягоды)

Ветчина

Хлеб из пшеничной муки 20 гр.

Масло сливочное фасовочное 10 г

Чай 180 г (вода, чай черный, сахар)

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат из свеклы с киноа 60 г (свекла отварная, киноа, руккола, масло растительное, соль)

Суп чечевичный на бульоне 200 г

Котлета рыбная под маринадом фарш рыбный, молоко, лук, яйцо, масло растительное, соль, морковь, томатная паста)

Картофельное пюре 130

Напиток ягодный 180 г (вода для приготовления, ягодная смесь с/м, сахарный песок)

Хлеб из пшеничной муки 20 г

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ПОЛДНИК

Круассаны 45 г

Чай без сахара 180 г

УЖИН

Салат из капусты с морковью и перцем с растительным маслом 30 г (капуста свежая б/к, морковь, перец свежий, соль, растительное масло)

Котлеты по-домашнему 60 г (фарш говяжий., хлеб пшеничный, вода для приготовления, масло растительное, соль поваренная)

Макароньы отварные 130

Чай б/сахара 180 мл.

Хлеб отрубной 20 г

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	

ДД.ММ

Вторник



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная 150 г (молоко растительное, вода для приготовления, крупа пшено, сахарный песок, соль поваренная)
Оладьи 50 г (оладьи вес с/м, масло сливочное.)
Джем фруктовый фасовочный 20 г
Хлеб из пшеничной муки 20 гр.
Масло сливочное фасовочное 10 г
Кофейный напиток злаковый на молоке 180 г (молоко 3,2, вода для приготовления, сахарный песок, кофейный напиток)

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат "Летний" 60 г (огурцы, помидоры, зелень, масло растительное, соль)
Бульон куриный прозрачный с яйцом. Гренки.
Чкмерули из курицы в сливочном соусе 80 (куриная грудка, масло сливочное, лук репчатый, морковь, молоко, мука пшеничная, соль)
Каша гречневая рассыпчатая 130г
Напиток из шиповника 180 г (вода для приготовления, сахарный песок, шиповник)
Хлеб из пшеничной муки 20 г.
Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ПОЛДНИК

Маффин 50 г (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное., яйца куриные столовые, молоко 3,2, разрыхлитель теста, ванилин)
Йогурт 125 г

УЖИН

Биточки мясные паровые 80 г (говядина, масло растительное, хлеб пшеничный, соль)
Рис отварной 130 г
Чай б/сахара 180 мл.
Хлеб отрубной 20 г
Хлеб из ржано-пшеничной муки 20

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	

ДД.ММ

Среда



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша манная молочная 150 г (молоко 3,2, вода для приготовления, крупа манная, масло сливочное, сахарный песок, соль поваренная)

Омлет с томатами 55г

Сыр 15 г.

Хлеб из пшеничной муки 20 гр.

Масло сливочное фасовочное 10 г

Чай с молоком 180 г

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие в ассортименте 100г

ОБЕД

Палочки со сладким перцем и сельдиреем 60 г

Суп-пюре «Тыквенный» с гренками (тыква очищенная, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, морковь свежая, картофель, соль)

Куры запеченные 80

Картофельное пюре 130 г

Кисель клюквенный 180 гр (вода для приготовления, клюква с/м, сахарный песок, крахмал картофельный)

Хлеб из пшеничной муки 20 г

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ПОЛДНИК

Печенье песочное 50 г

Коктейль детский молочный 200 мл

УЖИН

Помидоры свежие нарезанные дольками с зеленым маслом 30 г

Суфле из печени со сметанным соусом 80/20г (печень говяжья, морковь свежая, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, лук репчатый, соль)

Картофельное пюре 130 г

Чай б/сахара 180 мл

Хлеб отрубной 20 г

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	

ДД.ММ

Четверг



Меню столовой

В школе ONE! International School

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная 150 г (молоко 3,2, вода для приготовления, крупа рисовая, масло сливочное., сахарный песок, соль поваренная)

Блинчики 50 г

Сгущенное молоко 20 г

Хлеб из пшеничной муки 20 гр.

Масло сливочное фасовочное 10 г

Какао с молоком 180 г (молоко 3,2, вода для приготовления, сахарный песок, какао-порошок)

ЗАВТРАК 2

Фрукты свежие в ассортименте 100г

ОБЕД

Салат "Греческий" 60 г (огурцы, помидоры, перец болгарский, оливки, маслины, сыр Фета, масло сливочное, салат Айсберг, лук красный)

Борщ 200 г

Люля-кебаб из индейки 80 г (филе индейки, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль)

Капуста цветная отварная 130 г

Напиток фруктовый 180 г

Хлеб из пшеничной муки 20 г.

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ПОЛДНИК

Печенье Песочное 50 г

Молоко 200 г

УЖИН

Салат из редиса с огурцами и растительным маслом 30 г

Шницель натуральный рубленный из говядины 80 г

Каша гречневая рассыпчатая 130г

Чай с сахаром 180 мл.

Хлеб отрубной 20 г

Хлеб из ржано-пшеничной муки 20 г

ИТОГО КБЖУ ЗА ДЕНЬ:

Питательные вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	

ДД.ММ

Пятница