

Утверждаю
 Директор МАОУ гимназии «Кристина»
 Севостьянова Е.В.
 2024



ОСЕННЕЕ МЕНЮ (ШКОЛА) – диета без молока

| 1 день Завтрак | 2 день Завтрак | 3 день Завтрак | 4 день Завтрак | 5 день Завтрак |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--|
| 1.Каша кукурузная на воде | 1. Каша «Геркулес» на воде | 1. Каша гречневая на воде | 1.Каша пшенная на воде | 1.Каша рисовая на воде 2.Горошек консерв. |
| 2.Батон с маслом , сыр | 2.Батон с маслом | 2.Батон с маслом | 2.Батон с маслом,сыр | 3.Батон с маслом |
| 3.Чай с сахаром | 3.Чай с сахаром | 3.Чай с сахаром | 3.Чай с сахаром | 4.Чай с сахаром |
| 4. Сок | 4.Фрукт | 4.Фрукт | 4. Сок | 5.Фрукт |
| | | 5.Сок | | 6.Сок |
| | | | | |
| | | | | |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| 1.Салат из моркови с чесноком | 1.Салат из помидоров и огурцов | 1. Салат из свеклы с соленым огурцом | 1.Огурец в нарезке | 1. Салат овощной с яблоком и свеклой |
| 2. Суп с крупой(пшено) на м/к бульоне | 2.Суп с клёцками на кур. бульоне | 2. Щи на м/к бульоне | 2.Борщ на м/к бульоне | 2. Суп с крупой (перловка) на м/к |
| 3.Тефтели из говядины | 3. Плов из птицы | 3. Котлеты рыбные с соусом | 3.Гуляш из говядины | 3.Биточки из говядины |
| 4.Капуста тушеная | | 4. Картофель отварной | 4.Макароны отварные | 4.Картофель отварной |
| 5.Кисель из ягоды | 4. Компот из ягод | 5.Напиток из шиповника | 5. Компот из кураги | 5.Компот из сухофруктов |
| 6.Хлеб ржаной,пшеничный | 5. Хлеб ржаной,пшеничный | 6.Хлеб ржаной,пшеничный | 6.Хлеб ржаной,пшеничный | 6.Хлеб ржаной,пшеничный |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| 1.Гребешки с повидлом | 1. Зефир | 1.Сосиска в тесте | 1.Пирожок с яблоком | 1.Вафли |
| 2.Чай без сахара | 2. Чай без сахара | 2.Чай с лимоном | 2. Чай с сахаром | 2. Чай без сахара |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|--|--|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| 1.Каша»Геркулес» на воде | 1.Каша пшённая на воде | 1.Икра из кабачков для дет.питания/кукуруза сладкая 2. Каша пшеничная на воде | 1.Каша рисовая на воде | 1. Каша гречневая на воде |
| 2.Батон с маслом, сыр | 2.Батон с маслом,сыр | 3..Батон с маслом | 2.Батон с маслом, сыр | 2.Батон с маслом |
| 3. Чай с сахаром | 3. Чай с сахаром | 4. Чай с сахаром | 3. Чай с сахаром | 3. Чай с сахаром |
| 4.Сок | 4.Фрукт 5.Сок | 5.Фрукт | 4.Сок | 4.Фрукт |
| | | | | |
| | | | | |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| 1.Помидор в нарезке | 1.Салат из белокоч. капусты с помидором и огурцом | 1.Огурец в нарезке | 1.Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 1.Салат из свеклы с чесноком |
| 2.Суп гороховый на м/к бульоне с гренками | 2.Суп с мясными фрикадельками 3.Рыба,тушеная с овощами | 2.Свекольник на кур.бульоне 3.Котлеты из птицы с соусом | 2.Суп рыбный с картофелем 3. Печень по-строгановски | 2.Рассольник «Ленинградский» на м/к. 3.Шницель из говядины с соусом |
| 3.Капуста тушёная с мясом | 4.Картофель отварной | 4.Гречка рассыпчатая | 4.Макароны отварные | 4.Картофель отварной |
| 4.Кисель из ягоды | 5. Компот из сухофруктов | 5.Напиток из шиповника | 5. Компот из изюма | 5.Компот из ягод |
| 5.Хлеб ржаной, пшеничный | 6. Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный | 6.Хлеб ржаной, пшеничный |
| Полдник | Полдник | Полдник | Полдник | Полдник |
| 1.Кекс «Столичный» | 1. Печенье | 1.Крендель | 1.Пряник | 1. Пирожки с капустой |
| 2.Чай с лимоном | 2. Чай с сахаром | 2.Чай с сахаром | 2.Чай с сахаром | 2. Чай с лимоном |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва Дели плюс 2015

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций

Москва 2020