

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



### ОСЕННЕЕ МЕНЮ (ШКОЛА)

1 день/ Завтрак	2 день/01.10.24 Завтрак	3 день/02.10.24 Завтрак	4 день/03.10.24 Завтрак	5 день/04.10.24 Завтрак
1.Каша кукурузная молочная	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	1.Суп молочный манный	1.Каша «Дружба» молочная	1.Омлет с зеленым горошком
2.Батон с маслом , сыр	2.Батон с маслом	2.Батон с маслом ,сыр	2.Батон с маслом,сыр	2.Батон с маслом
3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком
4. Сок	4.Фрукт	4.Фрукт	4.Биомороженое	4. Сок
5.Фрукт		5.Биомороженое		
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 со сметаной	2.Суп с клёцками на кур. бульоне	2. Щи на м/к бульоне со сметаной	2.Борщ на м/к бульоне со сметаной	2. Суп с крупой (перловка) на м/к со сметаной
3.Тeftели из говядины	3. Плов из птицы	3. Котлеты рыбные с соусом	3.Гуляш из говядины	3.Биточки из говядины
4.Капуста тушеная		4. Картофельное пюре	4.Макароны отварные	4.Картофельное пюре
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.Ряженка	2. Чай без сахара	2.Чай с лимоном	2.Йогурт	2. Кефир
3.Биомороженое	3. Сок		3.Фрукт	3.Фрукт

6 день/07.10.24	7 день/08.10.24	8 день/09.10.24	9 день/10.10.24	10 день/11.10.24
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Каша»Геркулес»молочная	1.Каша пшённая молочная	1.Икра из кабачков для дет. питания/кукуруза консерв.	1.Каша рисовая молочная	1.Пудинг из творога со сгущенным молоком
2.Батон с маслом, сыр	2.Батон с маслом,сыр	2.Омлет натуральный	2.Батон с маслом, сыр	2.Батон с маслом
3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком	3.Батон с маслом	3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком
4.Сок	4.Фрукт	4.Кофейный напиток с молоком	4. Биомороженое	4.Фрукт
	5. Биомороженое	5.Фрукт		
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1.Помидор в нарезке	1.Салат из белокач. капусты с помидором и огурцом	1.Огурец в нарезке	1.Салат из белокачанной капусты с кукурузой	1. Салат из свеклы с чесноком
2.Суп гороховый с на м/к бульоне с гречками	2.Суп с мясными фрикадельками	2.Свекольник на кур.бульоне со сметаной	2.Суп рыбный (горбуша) с картофелем	2.Рассольник «Ленинградский» на м/к.со сметаной
	3.Рыба,тушеная с овощами	3.Котлеты из птицы с соусом	3. Печень по-строгановски	3.Шницель из говядины с соусом
3.Капуста тушёная с мясом	4. Картофельное пюре	4. Гречка рассыпчатая	4.Макароны отварные	4.Картофельное пюре
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
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1.Кекс «Столичный»	1.Сырники с повидлом	1.Печенье	1.Пряник	1. Пирожки с капустой
2.Чай с лимоном	2. Чай без сахара	2.Снежок	2.Ряженка	2. Чай с лимоном
3.Фрукт		3.Сок	3.Фрукт	3. Биомороженое

<b>1 день/14.10.24</b>	<b>2 день/15.10.24</b>	<b>3 день/16.10.24</b>	<b>4 день/17.10.24</b>	<b>5 день/18.10.24</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Каша кукурузная молочная	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	1.Суп молочный манный	1.Каша «Дружба» молочная	1.Омлет с зеленым горошком
2.Батон с маслом , сыр	2.Батон с маслом	2.Батон с маслом ,сыр	2.Батон с маслом,сыр	2.Батон с маслом
3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком
4. Сок	4.Фрукт	4.Фрукт	4.Биомороженое	4. Сок
5.Фрукт		5.Биомороженое		
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
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 со сметаной	2.Суп с клёцками на кур. бульоне	2. Щи на м/к бульоне со сметаной	2.Борщ на м/к бульоне со сметаной	2. Суп с крупой (перловка) на м/к со сметаной
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. Картофельное пюре	4.Макароны отварные	4.Картофельное пюре
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
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1.Гребешки с повидлом	1. Зефир	1.Сосиска в тесте	1.Пирожок с яблоком	1.Вафли
2.Ряженка	2. Чай без сахара	2.Чай с лимоном	2.Йогурт	2. Кефир
3.Биомороженое	3. Сок		3.Фрукт	3.Фрукт

6 день/21.10.24	7 день/22.10.24	8 день/23.10.24	9 день/24.10.24	10 день/25.10.24
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Каша»Геркулес»молочная	1.Каша пшённая молочная	1.Икра из кабачков для дет. питания/кукуруза консерв.	1.Каша рисовая молочная	1.Пудинг из творога со сгущенным молоком
2.Батон с маслом, сыр	2.Батон с маслом,сыр	2.Омлет натуральный	2.Батон с маслом, сыр	2.Батон с маслом
3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком	3.Батон с маслом	3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком
4.Сок	4.Фрукт	4.Кофейный напиток с молоком	4. Биомороженое	4.Фрукт
	5. Биомороженое	5.Фрукт		
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1.Помидор в нарезке	1.Салат из белокач. капусты с помидором и огурцом	1.Огурец в нарезке	1.Салат из белокачанной капусты с кукурузой	1. Салат из свеклы с чесноком
2.Суп гороховый с на м/к бульоне с гречками	2.Суп с мясными фрикадельками	2.Свекольник на кур.бульоне со сметаной	2.Суп рыбный (горбуша) с картофелем	2.Рассольник «Ленинградский» на м/к.со сметаной
	3.Рыба,тушеная с овощами	3.Котлеты из птицы с соусом	3. Печень по-строгановски	3.Шницель из говядины с соусом
3.Капуста тушёная с мясом	4. Картофельное пюре	4. Гречка рассыпчатая	4.Макароны отварные	4.Картофельное пюре
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
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1.Кекс «Столичный»	1.Сырники с повидлом	1.Печенье	1.Пряник	1. Пирожки с капустой
2.Чай с лимоном	2. Чай без сахара	2.Снежок	2.Ряженка	2. Чай с лимоном
3.Фрукт		3.Сок	3.Фрукт	3. Биомороженое

1 день/28.10.24	2 день/29.10.24	3 день/30.10.24	4 день/31.10.24	5 день/
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
1.Каша кукурузная молочная	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	1.Суп молочный манный	1.Каша «Дружба» молочная	1.Омлет с зеленым горошком
2.Батон с маслом , сыр	2.Батон с маслом	2.Батон с маслом ,сыр	2.Батон с маслом,сыр	2.Батон с маслом
3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком	3.Кофейный напиток с молоком	3.Какао с молоком
4. Сок	4.Фрукт	4.Фрукт	4.Биомороженое	4. Сок
5.Фрукт		5.Биомороженое		
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
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 со сметаной	2.Суп с клёцками на кур. бульоне	2. Щи на м/к бульоне со сметаной	2.Борщ на м/к бульоне со сметаной	2. Суп с крупой (перловка) на м/к со сметаной
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. Картофельное пюре	4.Макароны отварные	4.Картофельное пюре
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
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1.Гребешки с повидлом	1. Зефир	1.Сосиска в тесте	1.Пирожок с яблоком	1.Вафли
2.Ряженка	2. Чай без сахара	2.Чай с лимоном	2.Йогурт	2. Кефир
3.Биомороженое	3. Сок		3.Фрукт	3.Фрукт

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