Утверждаю

Директор МАОУ прогимназии «Кристина»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Севостьянова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г

**ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ (ШКОЛА)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день/05.05.25** | **2 день/06.05.25** | **3 день/07.05.25** | **4 день/08.05.25** | **5 день/09.05.25** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Дружба» на молоке | 1.Омлет натуральный 2.Икра из кабачков /  помидор в нарезке | 1.Каша кукурузная молочная |  |  |
| 2.Какао с молоком | 3. Кофейный напиток с молоком | 2.Какао с молоком |  |  |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 4. Батон с маслом | 3.Батон с маслом, сыр |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. Сок | 5.Фрукт | 4. Биомороженое |  |  |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** |  |  |
| 1.Салат картофельный с зел.горошком / свежий помидор | 1.Салат из отварной свеклы / салат из свежих огурцов | 1.Огурец консервированный/ салат из свежих помидоров |  |  |
| 2. Суп-лапша на м/к бульоне | 2.Щи на м/к со сметаной | 2. Борщ на кур/б со сметаной |  |  |
| 3. Капуста тушеная с мясом | 3.Рыба тушеная с овощами | 3. Котлета из птицы с соусом |  |  |
| 4. Компот из сухофруктов | 4.Макароны отварные с маслом | 4. Картофельное пюре |  |  |
| 5. Хлеб пшеничный,ржаной | 5. Компот из ягоды | 5.Напиток из шиповника |  |  |
|  | 6. Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной |  |  |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |  |  |
| 1.Батон с повидлом | 1. Печенье | 1.Полоска песочная |  |  |
| 2.Чай с лимоном | 2. Снежок | 2.Чай с лимоном |  |  |
| 3. Фрукт | 3. Сок | 3.Фрукт |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день/12.05.25** | **7 день/13.05.25** | **8 день/14.05.25** | **9 день/15.05.25** | **10 день/16.05.25** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Геркулес» на молоке | 1.Пудинг из творога с повидлом | 1.Каша гречневая молочная | 1.Омлет натуральный  2.Кукуруза консерв./огурец в нарезке | 1.Суп молочный с вермишелью |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 2. Какао с молоком | 2.Кофейный напиток с молоком | 3. Какао с молоком | 2.Кофейный напиток с молоком |
| 3. Батон с маслом, сыр | 3. Батон с маслом | 3.Батон с маслом,сыр | 4.Батон с маслом | 3.Батон с маслом, сыр |
|  |  |  |  |  |
| 4.Сок | 4.Фрукт | 4.Биомороженое | 5.Фрукт | 4.Фрукт |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1. Помидор в нарезке | 1. Салат из отварной свеклы / салат из свежих помидоров | 1. Салат из отварной моркови с яблоками / салат из свежих огурцов | 1.Салат картофельный с сол. огурцом / салат из свежих помидоров | 1.Салат из свежих помидоров,огурцов |
| 2.Рассольник м/к бульоне со сметаной | 2.Суп с мясными фрикадельками | 2. Суп гороховый на курином бульоне с гренками | 2.Суп с крупой (перловка) на м/к бульоне со сметаной | 2. Свекольник на м/к со сметаной |
| 3.Запеканка картофельная с мясом,соус сметан.-томатный | 3.Котлеты рыбные с соусом | 3. Биточки из птицы с соусом | 3. Котлета из говядины | 3. Плов из говядины |
|  | 4. Рис с овощами  5.Компот из ягоды | 4. Макароны с маслом | 4. Капуста тушеная |  |
| 4.Компот из сухофруктов | 6. Хлеб пшеничный,ржаной | 5.Компот из изюма | 5.Кисель из ягоды | 5.Компот из кураги |
| 5.Хлеб пшеничный, ржаной |  | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Крендель сахарный | 1. Зефир/печенье | 1.Сосиска в тесте/пицца школьная | 1. Пряник | 1.Ватрушка с творогом |
| 2.Кефир | 2. Ряженка | 2.Чай с лимоном | 2. Йогурт | 2.Чай с лимоном |
| 3.Фрукт | 3.Сок |  | 3.Сок | 3.Биомороженое |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день/19.05.25** | **2 день/20.05.25** | **3 день/21.05.25** | **4 день/22.05.25** | **5 день/23.05.25** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Дружба» на молоке | 1.Омлет натуральный 2.Икра из кабачков /  помидор в нарезке | 1.Каша кукурузная молочная | 1.Запеканка из творога со сгущ.молоком | 1.Каша манная молочная |
| 2.Какао с молоком | 3. Кофейный напиток с молоком | 2.Какао с молоком | 2. Какао с молоком | 2.Кофейный напиток с молоком |
| 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр | 4. Батон с маслом | 3.Батон с маслом, сыр | 3.Батон с маслом | 3.Батон с маслом |
|  |  |  |  |  |
| 4. Сок | 5.Фрукт | 4. Биомороженое | 4.Фрукт | 4. Фрукт |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат картофельный с зел.горошком / свежий помидор | 1.Салат из отварной свеклы / салат из свежих огурцов | 1.Огурец консервированный/ салат из свежих помидоров | 1.Винегрет / салат из свежих огурцов | 1.Салат из отварной моркови и яблок / салат из свежих помидоров,огурцов |
| 2. Суп-лапша на м/к бульоне | 2.Щи на м/к со сметаной | 2. Борщ на кур/б со сметаной | 2.Суп рыбный с картофелем | 2.Суп с крупой (пшено) на м/к со сметаной |
| 3. Капуста тушеная с мясом | 3.Рыба тушеная с овощами | 3. Котлета из птицы с соусом | 3.Печень по строгановски | 3. Биточки из говядины |
| 4. Компот из сухофруктов | 4.Макароны отварные с маслом | 4. Картофельное пюре | 4.Гречка с маслом | 4.Сложный гарнир |
| 5. Хлеб пшеничный,ржаной | 5. Компот из ягоды | 5.Напиток из шиповника | 5.Кисель из ягод | 5. Компот из кураги |
|  | 6. Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Батон с повидлом | 1. Печенье | 1.Полоска песочная | 1.Булочка «Веснушка» | 1. Вафли |
| 2.Чай с лимоном | 2. Снежок | 2.Чай с лимоном | 2.Йогурт | 2. Кефир |
| 3. Фрукт | 3. Сок | 3.Фрукт | 3.Биомороженое | 3. Сок |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день/26.05.25** | **7 день/27.05.25** | **8 день/28.05.25** | **9 день/29.05.25** | **10 день/30.05.25** |
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| 1.Каша «Геркулес» на молоке | 1.Пудинг из творога с повидлом | 1.Каша гречневая молочная | 1.Омлет натуральный  2.Кукуруза консерв./огурец в нарезке | 1.Омлет натуральный  2.Кукуруза консерв./огурец в нарезке |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 2. Какао с молоком | 2.Кофейный напиток с молоком | 3. Какао с молоком | 3. Какао с молоком |
| 3. Батон с маслом, сыр | 3. Батон с маслом | 3.Батон с маслом,сыр | 4.Батон с маслом | 4.Батон с маслом |
|  |  |  |  |  |
| 4.Сок | 4.Фрукт | 4.Биомороженое | 5.Фрукт | 5.Фрукт |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1. Помидор в нарезке | 1. Салат из отварной свеклы / салат из свежих помидоров | 1. Салат из отварной моркови с яблоками / салат из свежих огурцов | 1.Салат картофельный с сол. огурцом / салат из свежих помидоров | 1.Салат картофельный с сол. огурцом / салат из свежих помидоров |
| 2.Рассольник м/к бульоне со сметаной | 2.Суп с мясными фрикадельками | 2. Суп гороховый на курином бульоне с гренками | 2.Суп с крупой (перловка) на м/к бульоне со сметаной | 2.Суп с крупой (перловка) на м/к бульоне со сметаной |
| 3.Запеканка картофельная с мясом,соус сметан.-томатный | 3.Котлеты рыбные с соусом | 3. Биточки из птицы с соусом | 3. Котлета из говядины | 3. Котлета из говядины |
|  | 4. Рис с овощами  5.Компот из ягоды | 4. Макароны с маслом | 4. Капуста тушеная | 4. Капуста тушеная |
| 4.Компот из сухофруктов | 6. Хлеб пшеничный,ржаной | 5.Компот из изюма | 5.Кисель из ягоды | 5.Кисель из ягоды |
| 5.Хлеб пшеничный, ржаной |  | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной | 6.Хлеб пшеничный,ржаной |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Крендель сахарный | 1. Зефир/печенье | 1.Сосиска в тесте/пицца школьная | 1. Пряник | 1. Пряник |
| 2.Кефир | 2. Ряженка | 2.Чай с лимоном | 2. Йогурт | 2. Йогурт |
| 3.Фрукт | 3.Сок |  | 3.Сок | 3.Сок |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций Москва 2020