



Утверждаю
 Директор МАОУ прогимназии «Кристина»
 Е.В.Севостьянова
 2025 г

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ (ШКОЛА) диета без молока

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша пшеничная на воде	1.Икра из кабачков/помидор в нарезке	1.Каша «Геркулес» на воде	1.Каша рисовая на воде	1.Каша полтавка на воде
2.Чай с сахаром	2.Каша гречневая на воде	2.Чай с сахаром	2.Чай с сахаром	2.Чай с сахаром
3.Хлеб пшеничный,сыр	3.Чай с сахаром	3.Батон,сыр	3.Батон	3.Батон
	4.Батон			
4.Сок	5.Фрукт	4. Сок	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 бульоне	2.Борщ на кур/бульоне	2. Суп рыбный с картофелем	2.Суп с пшеничной крупой на м/к бульоне
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. Чай с сахаром	2.Чай с лимоном	2.Чай с сахаром	2.Чай без сахара
3.Фрукт		3.Фрукт	4. Сок	4. Сок

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша «Геркулес» на воде	1.Каша пшеничная на воде	1.Каша гречневая на воде	1.Кукуруза консер./огурец в нарезке	1.Макаронные отварные
2.Чай с сахаром	2. Чай с сахаром	2.Чай с сахаром	2.Каша «Геркулес» на воде	2.Чай с сахаром
3. Батон,сыр	3. Батон	3.Батон,сыр	3.Чай с сахаром	3.Батон,сыр
			4.Батон	
4.Сок	4.Фрукт	4.Сок	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	2.Суп с мясными фрикадельками	2. Суп гороховый на курином бульоне с гренками	2.Суп с перловой крупой на м/к бульоне	2. Свекольник на м/к бульоне
3.Запеканка картофельная с мясом	3.Котлеты рыбные с соусом	3. Птица отварная	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
2.Чай без сахара	2. Чай без сахара	2. Чай с лимоном	2. Чай с сахаром	2. Чай с лимоном
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