

Утверждаю
и.о. директора МАОУ прогимназии «Кристина»

С.В. Кучукбаева.

2024



ЗИМНЕЕ МЕНЮ (ШКОЛА)- диета без молока

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша пшённая на воде	1.Огурец в нарезке/кукуруза консервированная	1.Каша «Геркулес» на воде	1.Каша рисовая на воде	1.Каша кукурузная на воде
2.Чай с сахаром	2.Гречка на воде	2.Чай с сахаром	2.Чай с сахаром	2.Чай с сахаром
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	3.Батон с маслом	3.Батон с маслом, сыр	3.Батон с маслом	3.Батон с маслом, сыр
4.Сок	4. Чай с сахаром	4.Сок	4. Фрукт	4.Фрукт
5.Фрукт	5.Фрукт			
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат из моркови	1. Салат из свеклы с чесноком	1. Салат из св.капусты с морковью	1. Винегрет	1.Помидор в нарезке
2. Суп с крупой (пшено) на м/к бульоне	2.Щи из квашеной капусты на м/к бульоне	2. Суп лапша на курином бульоне	2.Суп с крупой (перловка) на м/к бульоне	2.Суп рыбный (горбуша) с картофелем
3.Тефтели из говядины	3.Рыба (горбуша), тушеная с овощами	3. Котлета из птицы	3.Биточки из говядины	3.Печень по строгановски
4.Сложный гарнир	4.Рис с овощами	4. Картофельное пюре	4.Капуста тушеная	4.Гречка рассыпчатая с маслом
5.Компот из сухофруктов.	5. Компот из ягоды	5.Напиток из шиповника	5. Кисель из ягоды	5.Компот из кураги
6.Хлеб пшен.,ржан.	6. Хлеб пшен.,ржан	6. Хлеб пшен.,ржаной	6. Хлеб пшен.,ржан	6. Хлеб пшен.,ржан
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Батон с повидлом	1. Рыба припущенная (минтай)	1.Печень	1. Булочка «Российская»	1.Вафли
2.Чай без сахара	2.Рис припущенный	2.Чай с сахаром	2. Чай с сахаром	2.Чай с лимоном
3.Фрукт	3.Чай с сахаром	3.Фрукт	3. Сок	3. Сок

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.Каша гречневая на воде	1.Огурец в нарезке	1.Макароны отварные
2. Чай с сахаром	2.Чай с сахаром	2. Чай с сахаром	2.Каша полтавская на воде	2. Чай с сахаром
3. Батон с маслом, сыр	3. Батон с маслом	3.Батон с маслом ,сыр	3.Батон с маслом	3.Батон с маслом, сыр
4.Сок	4.Фрукт	4.Сок	4. Чай с сахаром	4.Фрукт
5.Фрукт			5. Фрукт	
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат из моркови с чесноком	1. Салат из белокачанной капусты с кукурузой	1. Салат из свеклы с соленым огурцом	1. Салат из моркови и яблок	1.Помидор в нарезке
2. Борщ на м/к бульоне	2.Суп с мясными фрикадельками	2. Суп гороховый на курином бульоне с гречками	2. Свекольник на м/к бульоне	2. Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне
3.Жаркое по- домашнему	3.Котлеты рыбные (минтай)	3. Биточки из птицы	3. Плов из говядины	3.Шницель из говядины
	4. Картофельное пюре	4 Макароны с маслом	4. Компот из кураги	4. Капуста тушеная
5.Компот из сухофруктов	5.Компот из ягоды	5.Компот из изюма	4. Компот из кураги	5.Кисель из ягоды
6.Хлеб пшен., ржан.	6. Хлеб ржаной , пшен.	6.Хлеб ржаной, пшен.	5. Хлеб ржаной, пшен.	6.Хлеб ржаной, пшеничный
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Крендель сахарный	1. Зефир	1.Сосиска в тесте	1.Пряник	1.Булочка домашняя
2.Чай без сахара	2. Чай без сахара	2. Чай с лимоном	2.Чай с сахаром	2.Чай с сахаром
3.Фрукт	3.Фрукт		3.Сок	3.Сок

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