



# Светлана Колосова

## Кулинарный календарь

*Текст предоставлен издательством «Научная книга»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176964](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176964)*

### Аннотация

В ваших руках уникальный и пока единственный в своем роде кулинарный календарь, который предлагает вам меню завтраков, обедов, ужинов на каждый день в течение года. Благодаря ему вы не только не забудете, какой сегодня день недели и месяц, но и сможете разнообразить ваш стол. Кроме того, вам не придется долго ломать голову над тем, что же дать своему ребенку с собой в школу, чтобы он не был голоден. Вы всегда будете помнить о том, какие запасы продуктов вам необходимо сделать на целую неделю. А еще календарь содержит массу полезных советов, которые будут интересны не только хозяйке, но и хозяину. Наш кулинарный календарь может стать прекрасным и полезным во всех отношениях подарком.

# Содержание

ЯНВАРЬ	5
1 января	5
2 января	9
3 января	12
4 января	15
5 января	18
6 января	21
7 января	24
8 января	27
9 января	30
10 января	33
11 января	36
12 января	39
13 января	42
14 января	45
15 января	48
16 января	51
17 января	54
18 января	57
19 января	60
20 января	63
21 января	66
22 января	69

23 января	72
24 января	75
25 января	78
26 января	81
27 января	84
28 января	87
29 января	90
30 января	93
31 января	96
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	99
1 февраля	99
2 февраля	102
3 февраля	105
4 февраля	108
5 февраля	111
6 февраля	114
7 февраля	117
Конец ознакомительного фрагмента.	120

# **Светлана Колосова**

# **КУЛИНАРНЫЙ**

# **КАЛЕНДАРЬ**

## **ЯНВАРЬ**

**1 января**

### **Завтрак**

#### **ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПАШТЕТ В ТАРТАЛЕТКАХ**

100 г сыра, 100 г соленых огурцов, 70 г филе селедки, 100 г отварного картофеля, 2 ст. л. растительного масла.

Сыр, огурцы, филе и картофель пропустить через мясорубку и приправить маслом. Полученной массой заполнить тарталетки.

**СОК**

## **Второй завтрак**

### **ЧАЙ С ПИРОЖНЫМИ**

## **Обед**

### **БОРЩ С ВЕТЧИНОЙ**

400 г ветчины, 2 свеклы, 400 г капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. томата, 2 ст. л. столового уксуса, 3 ч. л. сахара, 100 г сливочного масла, специй.

Свеклу, лук, морковь нарезать, смешать с томатом, уксусом, сахаром, солью и тушить в воде с добавлением масла. Затем добавить нашинкованную капусту и потушить до готовности. Все выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить специи и варить. В каждую порцию положить ломтик ветчины и сметану.

### **ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ В ЖЕЛЕ**

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, 2 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 2 соленых огурца.

Желатин залить водой, дать набухнуть и добавить в бульон. В салатник выложить горошек, яйца, нарезанные кружочками, залить 1 стаканом бульона с желатином и дать остыть. У помидор снять «крышечки» и удалить мякоть, ко-

торую смешать с нарубленным куриным мясом. Массой нафаршировать помидоры и выложить в салатник, после чего долить вторую половину желе. Оставить до застывания и подать к столу.

### **САЦИВИ**

500 г курицы, 50 г маргарина, 3 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 100 г арахиса, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, соль, уксус.

Отварную курицу поджарить до золотистой корочки. Нарезанный лук смешать с мукой и поджарить на маргарине. Добавить чеснок, уксус, посолить. Все перемешать с куриным бульоном. В соус положить курицу и проварить. Добавить арахис, растертый с желтками.

### **КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ АБРИКОСОВ**

## **Ужин**

### **НАЛИМ С ГРИБАМИ**

1 кг филе налима, 250 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, лавровый лист, соль.

Рыбу нарезать кусками. Грибы промыть и замочить в холодной воде на 1 час. Рыбу с грибами уложить в горшочки, добавить нарезанные кружочками лук и морковь, специи и поставить в духовку на 40 минут.

### **ЛИМОННЫЙ СОК**

## **Что купить на завтра**

Молоко – 2 л, сметана – 500 г, яйца – 10 шт., сыр – 200 г,  
творог – 150 г, батон – 1 шт.



## **2 января**

### **Завтрак**

#### **МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ**

500 мл молока, 150 мл воды, 200 г тыквы, 15 г манной крупы, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Тыкву натереть и положить в кипящую воду. Долить молоко, засыпать манку, добавить масло, сахар и соль. Кипятить 10 минут.

#### **КОФЕ**

### **Второй завтрак**

#### **ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ**

### **Обед**

#### **СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ**

1 л бульона, 300 г отварной курицы, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, специи.

Мясо пропустить через мясорубку, положить в бульон, заправить специями. Добавить сливочное масло и смешанное

со сметаной яйцо. Варить 5 минут. Подать с рубленой зеленью.

### **САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

200 г квашеной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г яблок, 3 ст. л. растительного масла, сахар.

Капусту и перец нарезать соломкой, а яблоки – ломтиками. Все залить маслом, добавить сахар и перемешать.

### **ВЕТЧИННЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ**

300 г ветчины, 200 г сыра, 20 г жира, 3 ст. л. сметаны, зелень.

Ветчину нарезать тонкими пластами, положить на каждый ломтик сыра и перевязать. Жарить до корочки, добавив сметану, после чего нитки снять. В заключение каждый рулетик посыпать зеленью. Подать с картофелем, зеленым горошком, тушеной капустой или другим овощным гарниром и гренками.

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

## **Ужин**

### **ХЛЕБНЫЙ ПИРОГ**

1 батон, 150 г молока, 2 яйца, 150 г творога, 50 г сахара, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей.

Батон разрезать на две половинки, из них аккуратно вынуть мякиш. Молоко смешать с одним яйцом и пропитать этой смесью батон. Половинки заполнить начинкой из тво-

рога: творог размешать в миксере, добавить оставшееся яйцо и сахар. Затем половинки совместить, батон обмазать маслом, обсыпать сухарями и поместить в горячую духовку на 10 минут. Подавать, обильно полив вареньем или джемом.

**МОЛОКО**

## **Что купить на завтра**

Сливочное масло – 250 г, сметана – 200 г, кефир – 600 г, молоко – 2 л, булка «Веснушка» – 3 шт.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Чтобы сметана не сворачивалась в готовом блюде:  
в супе, в салате – добавьте в нее немного молока.

# **3 января**

## **Завтрак**

### **КОТЛЕТКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ**

5 картофелин, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, сметана.

Картофель отварить, размять, добавить яйцо, сливочное масло, муку, соль. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Из получившегося фарша сформовать котлетки и обжарить на растительном масле. Подавать с любым гарниром и сметаной.

### **КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С КЕФИРОМ**

## **Обед**

### **ФРАНЦУЗСКИЙ СУП**

5 головок репчатого лука, 100 г сливочного масла, мякоть батона, 500 мл куриного бульона, 100 г сыра, зелень.

Нарезать и обжарить на сливочном масле лук. Добавить куриный бульон и нарезанную зелень. Варить 10 минут. Мякоть батона порезать кубиками и обжарить до золотистого цвета на масле. Суп поперчить и посолить, разлить в горшочки, разложить обжаренные кубики батона и сверху посыпать тертым сыром. Держать в разогретой духовке 20 минут.

### САЛАТ АППЕТИТНЫЙ

3 соленых огурца, 4 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 картофелины, зелень, соль, растительное масло.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры размять. Добавить нашинкованную зелень, нарезанный кольцами лук, натертый картофель. Добавить толченый чеснок, посолить и заправить маслом.

### БИТОЧКИ МЯСНЫЕ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 белая булка, 200 г сливочного масла, 100 мл молока, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, зелень, соль, перец.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. Белую булку размочить в молоке. Смешать все в крутой фарш из мяса, яйца, булки и обжаренного лука. Добавить рубленую зелень, перец и соль. Из получившейся массы сформовать биточки и обжарить на сливочном масле до румяной корочки.

### КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

## **Ужин**

### **МАКАРОНЫ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ**

300 г макарон, 3 стакана молока, 200 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, 1/2 стакана муки, соль, перец.

Макароны отварить. Из остальных ингредиентов сделать соус: перемешать их, влить в макароны и поставить на огонь. Варить 2–3 минуты.

**ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Сливочное масло – 250 г, молоко – 1 л, яйца – 10 шт.

# **4 января**

## **Завтрак**

### **РИС С ЧЕРНОСЛИВОМ**

1 стакан риса, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, соль, 2 стакан л. сахара.

Рис отварить в подсоленном молоке. Растопить масло, обжарить на нем чернослив, добавить сахар и отваренный рис. Все перемешать. Перед подачей посыпать рис толчеными орехами.

### **КАКАО**

## **Второй завтрак**

### **ЙОГУРТ С ПЕЧЕНЬЕМ**

## **Обед**

### **СУП БАРАНИЙ В ГОРШОЧКАХ**

1,5 л бульона из баранины, 1 стакан риса, 5 помидоров, 4 зубчика чеснока, соль.

Промытый рис залить бульоном, положить очищенные и нарезанные кружками помидоры, толченый чеснок. Разлить в порционные горшочки, посолить и поставить в духовку на 30 минут.

## САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ

1 свекла, 2 моркови, 1 яблоко, соль, растительное масло, лимонная кислота.

Натереть свеклу и морковь на крупной терке, яблоко – на мелкой, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонной кислотой, заправить маслом.

## ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ

500 г свинины, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, жир, 2 стакан л. муки, 1 стакан бульона, 2 стакан л. томата, сушеная зелень, соль, перец.

Свинину промыть и нарезать кубиками. Посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить на жире до образования золотистой корочки, переложить в кастрюлю, долить бульон и поставить на медленной огонь. Лук и морковь очистить, порезать соломкой и пассеровать в жире 10 минут, затем добавить томат. Когда мясо дойдет до готовности, соединить его со пассерованными овощами, посыпать зеленью и довести все до кипения под закрытой крышкой.

## КОФЕ



## **Ужин**

### **ГРИБНОЙ ПИРОГ**

50 г маргарина, 2 стакана муки, 2 яйца, соль, сода, 200 г маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, перец, 50 г сыра, зелень.

Растопить маргарин, последовательно добавить горячую воду, муку и соль. Замесить тесто и поместить в холодильник. Через полчаса ввести яйца. Тесто распределить по смазанной маслом форме и заполнить начинкой: грибы обжарить вместе с луком, поперчить. Посыпать сыром и зеленью. Выпекать до готовности.

### **ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Сметана – 1 л, сосиски – 500 г, слоеное тесто – 500 г.

# **5 января**

## **Завтрак**

### **ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ**

2 стакана пшенной крупы, 100 г творога, 100 г изюма, соль, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара.

Пшенку отварить в слегка подсоленной воде, добавить творог, сахар и распаренный в кипятке изюм, затем залить сметаной.

### **ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **КАКАО С БУЛОЧКОЙ**

## **Обед**

### **ГОРОХОВЫЙ СУП С БЕКОНОМ**

2 стакана гороха, 200 г бекона, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 200 г картофеля, 50 г жира, 1 л бульона, соль, лавровый лист, сухая зелень.

Горох перебрать, вымыть и замочить на 1 час. Затем от-

варить до готовности и развести в кастрюле бульоном. Довести до кипения и добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Сковороду разогреть, положить жир, обжарить морковь, затем лук и порезанный мелкой соломкой бекон. Далее эту заправку опустить в суп. Посолить, добавить лавровый лист и зелень. Варить до полной готовности при закрытой крышке. Подавать к столу со сметаной и черным хлебом.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

3 моркови, 1 зубчик чеснока, соль, 3 стакан л. сметаны.

Морковь потереть на крупной терке, раздавить чеснок, все перемешать, посолить и заправить сметаной.

### МАКАРОНЫ-СПИРАЛЬКИ С БЕКОНОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

300 г макарон-спиралек, 1 головка репчатого лука, 200 г бекона, 2 стакан л. томатного соуса, 2 стакан л. растительного масла, соль, зелень.

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть и откинуть на дуршлаг. Бекон нарезать соломкой, лук нашинковать. Затем бекон и лук обжарить на растительном масле, добавить томатный соус. Макароны перемешать с получившейся заправкой и посыпать зеленью.

### КОФЕ

## **Ужин**

### **СОСИСКИ В ТЕСТЕ «ПО-ДОМАШНЕМУ»**

500 г сосисок, 100 г растительного масла, 500 г слоеного теста, 2 головки репчатого лука.

Слоеное тесто разморозить, раскатать, порезать на квадраты. Лук почистить и обжарить на растительном масле. На каждый квадратик положить обжаренный лук и сосиску. Завернуть в форме конвертика. Сосиски предварительно разрезать на половинки. Противень смазать маслом и уложить на него сосиски в тесте. Выпекать 20 минут в разогретой духовке.

**ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Молоко – 1 л, кукурузные хлопья – 250 г, сливочное масло – 250 г.

# **6 января**

## **Завтрак**

### **ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ**

500 г картофеля, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, сметана.

Очистить картофель и натереть его на мелкой терке. Добавить яйцо, муку, соль и немного перца. Смесь хорошо перемешать до консистенции густой сметаны. Разогреть сковороду, влить масло и выпекать в форме оладий. Подавать со сметаной.

**ЧАЙ**

## **Второй завтрак**

### **КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ**

## **Обед**

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ**

500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 стакан л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 л

бульона, соль, перец, зелень, лавровый листакан

Картофель почистить, отварить. Размять со сливочным маслом и развести бульоном. Получившееся пюре довести до кипения. Лук и морковь почистить, пассеровать на растительном масле. Добавить в кипящий суп. Далее посолить, поперчить, добавить лавровый листакан За 5 минут до окончания варки добавить мелко порубленную зелень. Подавать с майонезом или сметаной.

### САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

500 г картофеля, 250 г моркови, 50 г сыра, соль, перец, зелень, майонез.

Картофель отварить в мундире, остудить, почистить, нарезать кружочками. Морковь натереть на крупной терке, сыр – на мелкой. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Сверху засыпать крупно порезанной зеленью.

### СОСИСКИ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ» С КАРТОФЕЛЕМ

500 г картофеля, 500 г сосисок, 2 головки репчатого лука, зелень, 100 г сливочного масла, соль.

Картофель почистить, крупно порезать и отварить в солевой воде. Затем обжарить его до золотистого цвета на сливочном масле. Лук, порезанный соломкой, обжарить отдельно. Затем вынуть лук и в этой же сковороде обжарить сосиски. Подавать вместе с картофелем.

### КОФЕ

## **Ужин**

### **МАННИКИ С СЫРОМ**

150 г манной крупы, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль, зелень.

Молоко довести до кипения и постепенно засыпать манку. Сварить крутую манную кашу. Затем в кашу добавить тертый сыр, рубленую зелень и посолить. Разогреть сковороду и растопить на ней масло. Сформовать шарики и обжарить на масле.

### **ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Кукуруза – 2 банки, майонез – 250 г, молоко – 1 л.

# **7 января**

## **Завтрак**

### **ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ**

6 яиц, 1/2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 г отварной курицы, 3 стакан л. растительного масла, соль, перец.

Нарезать мясо и лук, чеснок выдавить через чесночницу. Кусочки мяса обжарить на масле вместе с луком и чесноком. Взбить яйца с молоком, поперчить, посолить и залить кусочки курицы. Плотно закрыть крышкой и жарить 5 минут. Перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще 3 минуты.

### **КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **КАКАО С ПЕЧЕНЬЕМ «КУРАБЬЕ»**

## **Обед**

### **КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ**

1 л куриного бульона, 100 г лапши, 200 г картофеля, 1 го-



ловка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец горошком, зелень.

Бульон довести до кипения, картофель почистить, нарезать соломкой и запустить в кипящий бульон. Затем добавить лапшу. Лук и морковь почистить. Лук нашинковать, а морковь нарезать соломкой. Пассерованные овощи добавить в суп. Посолить, поперчить.

### САЛАТ С КУРИЦЕЙ

200 г отварной курицы, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 250 г консервированной кукурузы, майонез.

Мясо и овощи порезать соломкой, перемешать. Добавить консервированную кукурузу. Заправить майонезом, посолить.

### КУРИЦА «ПИКАНТНАЯ»

2 куриных окорочка, 50 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 5 консервированных помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 250 г консервированной кукурузы, соль, перец.

Окорочка разделить на куски. Масло перемешать с солью, перцем и натереть им мясо. Обжарить его до золотистой корочки. Лук нарезать кольцами, а чеснок выдавить через чесночницу. Обжарить в оставшемся на сковороде масле, добавить размятые помидоры, пасту, тушить 10 минут. Залить соусом куски курицы, добавить кукурузу вместе с соком и тушить в течение 30 минут.

## **Ужин**

### **МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ**

200 г курицы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 250 г макарон, 2 яйца, 100 г кетчупа, соль.

Мясо порезать, посолить и обжарить. Морковь и лук пассеровать в жире. Взбить яйца с кетчупом. Макароны отварить и соединить с мясом и овощами. Поместить в форму и залить томатно-яичной смесью. Готовить в духовке 15 минут.

### **ЧАЙ**

## **Запасы на неделю**

Свиная вырезка – 300 г, говядина – 1 кг, курица – 2 кг.

# 8 января

## Завтрак

### ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

6 ломтиков батона, 100 г колбасы, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г майонеза, соль.

Кусочки батона намазать маслом, сверху положить ломтик колбасы. Яйцо и майонез взбить, обмакнуть в этой смеси каждый ломтик и поместить в духовку на 10 минут.

### КОФЕ

## Второй завтрак

### ВАТРУШКА С МОЛОКОМ

## Обед

### ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

6 маринованных огурцов, 250 г сыра, 1 яблоко, 100 г майонеза.

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить мякоть, порубить ее и смешать с тертым сыром и яблоком. Полученную

массу перемешать с майонезом и наполнить ею огурцы.

## **КУРИНЫЙ СУП С АРАХИСОМ**

1, 5 л бульона, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. арахиса, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Бульон процедить и посолить. Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку. Массу размешать со сметаной и маслом с добавлением бульона. Полученное пюре опустить в остальной бульон, размешать и дать хорошо настояться. Разлить суп по тарелкам, добавив в каждую толченый жареный арахис.

## **СВИНИНА СО СВЕКЛОЙ**

300 г свиной вырезки, 3 свеклы, 50 г растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец, уксус.

Вырезку натереть солью, перцем, чесноком и маслом, сбрызнуть уксусом. Завернуть в фольгу и выпекать 20 минут. Свеклу порезать соломкой и пассеровать в масле. Посолить и добавить зелень. Мясо порезать на куски и подать со свеклой.

## **КОФЕ**

## **Ужин**

## **ШАРЛОТКА СО СМОРОДИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ**

200 г муки, 100 г маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 100 г смородинового варенья, 100 г орехов, 4 яблока.

Сахар взбить с яйцом, маргарин растереть с мукой. Замесить тесто. Форму смазать маслом, тесто раскатать в пласт, выложить его в форму, по краям сделать из теста бортики. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Добавить варенье и молотые орехи. Выложить начинку на тесто, дать немного постоять и поместить в духовой шкаф. Выпекать до готовности.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Если духовка сильно накаляется, поставьте в нее миску с холодной водой, а затем готовьте.

**ЧАЙ**

**Что купить на завтра**

Молоко – 2 л, яблоко – 500 г.

# **9 января**

## **Завтрак**

### **ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ**

1 стакан овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яблоко, соль, сахар.

Молоко довести до кипения, запустить хлопья, в конце варки посолить, добавить сахар. Яблоко очистить и потереть на терке, добавить в кашу и заправить ее маслом.

### **ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **ЧАЙ С БУЛОЧКОЙ**

## **Обед**

### **СУП С КЛЕЦКАМИ**

1 л бульона, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 стакан муки, 1 яйцо, 50 г растительного масла, соль, перец.

Картофель почистить и порезать кубиками, затем запустить его в кипящий бульон. Из муки, яйца и бульона заме-

сить тесто. С помощью чайной ложки сформовать клецки и опускать их в кипящий суп. Лук пассеровать в масле 5 минут, затем заправить суп. Посолить, поперчить. Варить до готовности еще 15 минут.

### **САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

4 картофелины, 1/4 вилка цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, соль, перец, растительное масло.

Овощи очистить, капусту поделить на соцветия. Капусту и картофель отварить. Порезать морковь, лук, картофель соломкой. Соединить овощи в салатнице, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

### **РАКУШКИ С МЯСОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

300 г макарон «ракушек», 250 г говядины, 1/2 вилка цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, перец, соль, кетчуп.

Капусту разделить на соцветия, мясо отварить и нарезать кубиками. Соцветия капусты отварить в подсоленной воде. Ракушки отварить и откинуть. В сковороде разогреть масло, порубить чеснок и слегка обжарить, затем там же обжарить мясо. Ракушки соединить с мясом, капустой, слегка посолить, поперчить. Подать к столу с кетчупом.

### **КОФЕ**

## **Ужин**

### **КУКУРУЗНЫЕ ШАРИКИ**

300 мл бульона, 1/2 стакана молока, 100 мл растительного масла, 1 стакан кукурузной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1 ч. л. сахара, соль, сода.

Смешать молоко, бульон, растительное масло, довести эту смесь до кипения. Помешивая, засыпать крупу, варить 5 минут. Замесить тесто из каши, яиц, муки. Добавить соду, соль и сахар. Сделать шарики и обжарить на масле.

**ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Филе сома – 1 кг, рыбные консервы – 1 банка.



# **10 января**

## **Завтрак**

### **ГРЕЧНЕВАЯ КАША С КУРАГОЙ**

2 стакана гречневой крупы, 50 г сливочного масла, 100 г кураги, соль, сахар.

Сварить в подсоленной воде гречневую кашу. В кастрюльку положить кусочек масла, ошпаренную кипятком курагу, посыпать сахаром. Поставить в духовку на 10 минут. Затем кашу тщательно перемешать.

**МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **КОФЕ С ПЕЧЕНЬЕМ**

## **Обед**

### **СУП С РЫБОЙ**

200 г рыбного филе, 2 куриных бульонных кубика, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, зелень, 50 г растительного масла, соль, перец.

Сварить бульон из кубиков, довести до кипения. Опустить в него почищенный и порезанный соломкой картофель. Рыбное филе нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, там же обжарить нашинкованный лук и морковь. Опустить эту заправку в суп. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Варить еще 10 минут.

## РЫБНЫЙ САЛАТ

1 банка рыбных консервов, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 стакан риса, соль, майонез.

В салатнице размять вилкой банку рыбных консервов в масле, затем добавить мелко нарезанный лук, порубленные сваренные вкрутую яйца, отварной рис и зеленый горошек. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

## СОМ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

500 г сома, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, 200 г майонеза, 50 мл растительного масла, 100 г муки, соль, перец, лимонный сок, зелень.

Мясо сома разделить на порционные куски. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке. Обжарить на растительном масле. Затем натереть сыр, добавить майонез и взбить эту смесь. Лук нарезать кольцами и уложить на рыбу, залить сырной смесью и поместить в духовку на 5 минут. Перед подачей посыпать сома рубленой зеленью.

## КОФЕ

## **Ужин**

### **МОРКОВНЫЕ ОЛАДЫИ**

4 моркови, 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана кефира, 1/2 стакан растительного масла, сода, соль.

Морковь почистить, отварить и пропустить через пресс, добавить муку, яйца, кефир, соду и соль. Заместить тесто. На сковороде разогреть масло и выпекать на нем оладьи.

**ЧАЙ**

## **Что купить на завтра**

Сардельки – 500 г, сыр – 200 г, сливки – 100 г.

# **11 января**

## **Завтрак**

### **ЯИЧНИЦА СО СМЕТАНОЙ И СЫРОМ**

6 яиц, 1/2 стакана сметаны, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Сметану растопить на сковороде, вбить туда яйца, положить масло. Все размешать и посолить. Поставить сковороду в духовку. Через 3 минуты посыпать яичницу тертым сыром и запекать до готовности.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ В МОЛОКЕ**

## **Обед**

### **БОРЩ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ**

1,5 л воды, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 кг капусты, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1

свекла, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Воду довести до кипения и добавить туда нарезанный картофель и нашинкованную капусту. Мелко порезанные лук и морковь пассеровать в масле и выложить в кастрюлю. Очищенную свеклу нарезать соломкой и потушить на растительном масле с добавлением воды, после чего добавить в борщ. В заключение добавить рыбные консервы, соль и варить до готовности.

### **САЛАТ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ**

150 г вареной говядины, 150 г картофеля, 3 соленых огурца, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза.

Все ингредиенты салата нарезать кубиками и заправить майонезом. Подавать охлажденным.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ САРДЕЛЬКИ**

3 сардельки, 50 г сала, 50 г сыра, 100 г топленого жира, горчица.

Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону смазать горчицей, положить кусок сыра. Половинки сарделек соединить, обернуть ломтиками сала, закрепить палочками. Обжарить в жире до корочки. Подать с отварным рисом.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

### **МОРКОВЬ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ**

600 г моркови, 150 г сливочного масла, 100 мл готового

мясного белого соуса, 70 г сливок, зелень.

Морковь сварить, обсушить, припустить в масле. Залить смесью из сливок и белого соуса. Тушить 15 минут. Посыпать зеленью.

## **КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ЯГОД**

### **Завтрак в школу**

Булочка, шоколадный напиток.

### **Что купить на завтра**

Молоко – 3 л, лимон – 1 шт., сметана – 200 г, икра щуки – 600 г, сливочное масло – 250 г.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Чтобы сыр хорошо терся на терке, его следует положить на 30 минут в морозильную камеру.

# 12 января

## Завтрак

### МАННАЯ КАША С ОРЕШКАМИ

4 стакана молока,  $\frac{2}{3}$  стакана манной крупы, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, ванилин, 40 г ядер грецких орехов, соль.

Вскипятить молоко, добавить сахар, соль и понемногу ввести манную крупу. Помешивая, варить 15 минут. В эмалированной посуде взбить яйцо до образования пышной пены и влить в кашу. Орехи измельчить и посыпать ими каждую порцию каши.

МОЛОКО

## Второй завтрак

КРЕКЕРЫ, СОК

## Обед

### БУЛЬОН С ОВОЩАМИ И ЛИМОНОМ

1, 5 л куриного бульона, 2 моркови, 1 лимон, 5 картофеля, 3 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 50 г сли-

вочного масла, зелень, соль.

Готовый бульон процедить. Отварной картофель размять с чесноком. Лук и морковь обжарить на масле. Все выложить в бульон, добавив лимонный сок, зелень и соль.

### **САЛАТ ГРИБНОЙ СО СМЕТАНОЙ**

1,5 стакана сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, зелень, 4 ст. л. сметаны.

Грибы замочить в теплой воде на 2–3 часа, отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и пассеровать в масле. Грибы смешать с луком и рубленой зеленью. Посолить, заправить сметаной. Подать охлажденным.

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ЩУЧЬЕЙ ИКРЫ**

600 г икры щуки, 3 яйца, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Икру взбить вилкой (чтобы удалить ястык), посолить. Лук мелко порезать, смешать с растительным маслом, перемешать с икрой. Все смешать с яичными желтками. Белки взбить до пены и ввести в икру. Массу переложить в горшочки и запечь в духовом шкафу.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

**ПИРОГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ  
БЕЗ КОСТОЧЕК**



250 г вермишели, 1 яйцо, 2/3 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. вишневого варенья, соль.

Вермишель отварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить молоко, добавить яйцо, сахар и соль. Все тщательно перемешать. Форму смазать маслом. Положить слой вермишели, слой варенья и снова слой вермишели. Сверху залить молочно-яичной смесью и посыпать сухарями. Выпекать до готовности.

## **КИСЕЛЬ**

### **Завтрак в школу**

Йогурт, яблоко, пряники.

### **Что купить на завтра**

Паштет – 1 баночка, мюсли – 250 г, молоко – 1 л.

# 13 января

## Завтрак

### «ЦВЕТНЫЕ» БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ

3 ломтика белого хлеба, 3 ломтика черного хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г паштета, 1/2 лимона, 3 ломтика сыра.

Ломтики хлеба намазать маслом и паштетом. Соединить каждый белый ломтик с черным, сверху положить сыр и украсить дольками лимона.

ЧАЙ

## Второй завтрак

### МЮСЛИ С ЯГОДАМИ, МОЛОКО

## Обед

### СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ

300 г свинины, 400 г свеклы, 100 г картофеля, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Свинину порезать кубиками и отварить, свеклу нарезать соломкой, посыпать солью и пассеровать в масле 10 минут. Лук и морковь мелко порезать и пассеровать. Бульон довести до кипения, выложить в него картофель, свеклу, лук и морковь, проварить 10 минут. Добавить специи, чеснок и зелень. Варить до готовности.

### САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ОРЕХОВ

300 г красного сладкого перца, 1 стакан грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2/3 стакана сметаны, укроп, соль.

Перец (без семечек) испечь в духовке и порезать кубиками. Чеснок и орехи растолочь, посолить и смешать с перцем. Зелень порубить. Заправить сметаной.

### СЫРНЫЕ ШНИЦЕЛИ

400 г сыра, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, жир, 6 ст. л. молотых сухарей.

Сыр нарезать ломтями толщиной 1 см. Яйца взбить. Каждый ломтик обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Сырные шницели обжарить с двух сторон на жире. Посыпать зеленым луком и подать к столу с картофелем и маринованными помидорами.

### КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

## Ужин

### БЛИНЧИКИ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

9 готовых блинчиков, 3 яичных желтка, 3 ст. л. сахара,

50 г сливочного масла, 1 стакан сливок.

Желтки растереть с сахаром, добавить сливки и размягченное масло. Миксером взбить из смеси густой крем. Сковороду смазать маслом и выложить блинчики стопкой, перекладывая их слоями крема. Запечь до готовности.

**ЧАЙ**

## **Завтрак в школу**

Апельсин, печенье.

## **Что купить на завтра**

Копченое сало – 200 г, молоко – 3 л.

# **14 января**

## **Завтрак**

### **ОВСЯНЫЙ СУП «ТОЛЬКО К ЗавтракУ!»**

1,5 л молока, 9 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Овсяные хлопья варить до готовности в молоке. Перед тем как выключить, добавить масло, соль и сахар. Подать с джемом и тостами.

### **КОФЕ С МОЛОКОМ**

## **Второй завтрак**

### **БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, КАКАО**

## **Обед**

### **БОРЩ МОМЕНТАЛЬНЫЙ**

1/2 вилка капусты, 200 г картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень.

Картофель почистить, порезать соломкой, капусту нашинковать. Запустить в кипящую воду картофель, через 10 минут капусту. Свеклу, морковь и лук почистить и нарезать, уложить в сковороду, сверху посыпать размятыми бульонными кубиками и добавить томат. Пассеровать на масле 10 минут. Затем соединить с капустой и картофелем. Посолить, поперчить, добавить мелко рубленый чеснок и зелень. Варить до готовности еще 15 минут. Подавать со сметаной.

### САЛАТ ИЗ ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

3 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, сахар, уксус, соль.

Лук нарезать кольцами, залить водой с уксусом и довести до кипения. Смешать с нарезанными кубиками огурцами и зеленью. Посолить по вкусу и заправить сметаной.

### ФАСОЛЬ С САЛОМ В ГОРШОЧКАХ

3 стакана фасоли, 200 г копченого сала, 3 картофелины, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, соль, пряности.

Фасоль замочить на 2 часа. Овощи почистить и нарезать кружочками. В порционные горшочки слоями выложить нарезанное сало, овощи и фасоль, посолить, добавить пряности. Залить кипятком (так, чтобы покрыть овощи) и тушить в духовке 1,5–2 часа.

### ЧАЙ

## **Ужин**

### **СПАГЕТТИ С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ**

350 г спагетти, 70 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г отварной курицы, 70 г сливочного масла, соль.

Спагетти отварить. Мелко нарезать лук, морковь и поджарить на масле, добавить кукурузу, нарезанное мясо, перемешать и жарить 2–3 минуты. Спагетти смешать с заправкой.

### **ТОМАТНЫЙ СОК**

## **Запасы на неделю**

Говядина – 2 кг, копченые шпикачки – 250 г, яйца – 30 шт., цыпленок – 1 шт., карп – 600 г.

# **15 января**

## **Завтрак**

### **ГРЕНКИ С ТВОРОГОМ**

200 г черствого батона, 70 г сливочного масла, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль, тмин.

Творог растереть со сметаной, яйцом, солью и тмином. Массой намазать ломтики хлеба и обжарить в духовке до корочки.

### **КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ, ЧАЙ**

## **Обед**

### **СУП С ФАСОЛЬЮ**

1,5 куриного бульона, 400 г фасоли, 3 ст. л. оливкового масла, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, специи.

Бульон разлить в горшочки и добавить специи. В каждый положить фасоль, и поставить в духовку. Варить до готовно-



сти, затем фасоль размять. Лук и морковь мелко порезать и обжарить на оливковом масле. Взбить яйца. В каждую тарелку положить овощи, залить бульоном и взбитыми яйцами.

### **САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ**

2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко, соль, растительное масло.

Свеклу отварить и порезать соломкой. Чеснок выдавить через чесночницу, яблоко натереть на терке. Все перемешать. Заправить салат солью и маслом по вкусу.

### **РУЛЕТКИ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ**

400 г говядины, 200 г гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сухарей, 4 ст. л. сметаны, соль, перец.

Мясо нарезать пластами, отбить, посолить и поперчить. Сварить гречневую кашу. Добавить в нее поджаренный лук и яйца. Полученный фарш завернуть в мясо в виде рулетиков. Каждый рулетик смазать маслом, обвалять в сухарях и обжарить в оставшемся масле до золотистой корочки. Переложить рулетики в сотейник, залить разведенной сметаной и тушить до готовности.

### **КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ**

## **Ужин**

### **ШПИКАЧКИ С ФАСОЛЬЮ**

250 г копченых шпикачек, 250 г фасоли, 100 г черносли-

ва, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде. Шпикачки нарезать соломкой и обжарить в половине указанного количества масла. Размоченный чернослив потушить в масле с сахаром. Все перемешать. Подать как самостоятельное блюдо.

## **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

### **Завтрак в школу**

Банан, булочка, йогурт.

### **Что купить на завтра**

Сладкий творожок – 250 г, сливочное масло – 250 г, яйцо – 10 шт., шампиньоны – 100 г.

# **16 января**

## **Завтрак**

### **ЯИЧНИЦА-БОЛТУШКА С КАРТОФЕЛЕМ**

6 яиц, 3 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

Картофель очистить, отварить, порезать кружочками и обжарить на масле до золотистого цвета. Отдельно взбить белки и желтки, затем осторожно смешать и подождать, пока сойдет пена. Вылить яйца на картофель, посолить, поперчить и посыпать зеленью.

### **КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **КИСЕЛЬ, ВАФЛИ**

## **Обед**

### **КОНСОМЕ «МОНЕТКИ»**

1,5 л бульона, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 25 г шампиньонов, соль, специи.

В бульон положить нарезанные кружочками морковь и сельдерей, добавить нарезанные соломкой грибы, соль, специи и варить до готовности.

### ФАРШИРОВАННЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

200 г маринованных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г острого сыра, зелень.

Масло хорошо растереть. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с маслом. Грибы вынуть из маринада, отделить шляпки и обсушить на полотенце. Каждую грибную шляпку заполнить масляно-сырной массой. Выбирать по две одинаковых по размеру шляпки, складывать вместе и скалывать деревянной палочкой. Красиво выложить на блюдо и украсить зеленью.

### КАРП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

600 г карпа, 600 г квашеной капусты, 80 г муки, 150 г растительного масла, 5 головок репчатого лука, 4 ст. л. томата, специи.

Рыбу помыть, очистить, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на масле. Капусту отжать. Лук нарезать кольцами, смешать с томатной пастой, спассеровать и соединить с капустой. Овощи выложить на противень, сверху разложить рыбу. Запекать в духовке в течение 30 минут. Подать с жареным картофелем.

## **Ужин**

### **ОЛАДЫ ИЗ МОРКОВИ**

6 морковок, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительного масла.

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке. Добавить яйца, сахар, сметану, муку и все тщательно перемешать. На сковороду с разогретым маслом выложить ложкой тесто, придавая ему форму оладий и жарить до золотистой корочки.

**ЧАЙ**

## **Завтрак в школу**

Булочка, сладкий творожок, апельсин.

## **Что купить на завтра**

Сливки – 0,5 л, филе сельди – 150 г.

# **17 января**

## **Завтрак**

### **МАННАЯ КАША «Завтрак СЛАСТЕНЫ»**

3 стакана сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г манной крупы, 50 г сахара.

В кастрюле вскипятить сливки с маслом. Добавить манную крупу, сахар и варить 5–7 минут, постоянно помешивая. Подать с тостами и джемом.

**КАКАО**

## **Второй завтрак**

**ФРУКТЫ**

## **Обед**

### **КРАСНАЯ УХА**

1,5 л воды, 300 г мелкой рыбы, 1 свекла, 2 головки репчатого лука, 300 г капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 стакана муки, 1 ст. л. столового уксуса, специй.

Сварить рыбный бульон со специями. Овощи нашинко-

вать и обжарить на масле. Муку смешать с небольшим количеством воды и влить в овощи. Овощи ввести в бульон. Варить до готовности. В конце варки добавить уксус. Подать со сметаной.

### **СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ХРЕНОМ**

500 г свеклы, 1 корень хрена, столовый уксус, сахар, соль.

Свеклу отварить, очистить и ложкой вынуть сердцевину, чтобы получилось углубление. Сбрызнуть свеклу уксусом. Очищенный корень хрена натереть на терке, заправить уксусом, солью и сахаром и наполнить им свеклу.

### **ЦЫПЛЯТА ТАБАКА**

700 г цыпленка, 3 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, соль, перец.

Выпотрошенного цыпленка разрезать вдоль, развернуть по надрезу, натереть чесноком, посолить, выложить на сковороду, предварительно смазав ее маслом, сверху цыпленка накрыть тарелкой, придавить грузом и жарить с двух сторон в течение 30 минут. Посыпать измельченными грецкими орехами и подать к столу.

### **ЧАЙ**

## **Ужин**

### **БЛИНЫ С РЫБОЙ**

3 стакана муки, 3 стакана воды, 4 яйца, 150 г филе сельди, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды.

Яйца взбить с солью, добавить воду, муку, соду и замесить тесто. Филе разделить на тонкие кусочки, несколько кусочков выложить на сковороду и залить тестом. Поджарить с двух сторон. Так же печь остальные блинчики.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

### **Завтрак в школу**

Пирожок с повидлом, яблоко.

### **Что купить на завтра**

Молоко – 3 л, ветчина – 200 г, колбаса вареная – 600 г.



# **18 января**

## **Завтрак**

### **ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦОМ**

200 г картофеля, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. майонеза, соль.

Картофель нарезать кружочками и пожарить до готовности. Яйцо взбить с молоком и залить им картофель. Сверху посыпать зеленым луком и жарить в течение 3–5 минут.

### **ТОМАТНЫЙ СОК**

## **Второй завтрак**

### **МЮСЛИ, МОЛОКО**

## **Обед**

### **СУП С КУКУРУЗОЙ В ГОРШОЧКАХ**

1,5 л бульона, 600 г отварной свинины, 3 початка кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, петрушка, соль.

Свинину нарезать кусочками, сложить в горшочки, доба-

вить зерна кукурузы и залить бульоном. Посолить и поставить в духовку. Варить до полной готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

### **САЛАТ ИЗ ЗИМНЕЙ РЕДЬКИ С СЫРОМ**

250 г сыра, 1 редька, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, тмин, зеленый лук, соль.

Сыр, редьку, морковь натереть на крупной терке. Заправить маслом, добавить соль, тмин. Все перемешать и посыпать зеленым луком.

### **ЭСКАЛОП С ВЕТЧИНОЙ**

500 г постной говядины, 200 г ветчины, 150 г сливочного масла, 1 стакан бульона из грибных кубиков, соль, перец, сушеная зелень.

Мясо нарезать ломтями, отбить, посолить, поперчить и обжарить до корочки. На каждый эскалоп положить по кусочку ветчины и закрепить деревянной палочкой. Обжарить в течение 5 минут. Эскалопы выложить на блюдо. В сковороду, где они жарились, вылить бульон и добавить сушеную зелень. Прокипятить. Полученный соус подать к эскалопам.

## **Ужин**

### **«МИСОЧКИ» ИЗ КОЛБАСЫ**

600 г колбасы, 3 яйца, 50 г сыра, 1 ст. л. жира, зелень петрушки, перец, соль.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 0,5 см и обжа-

ритель на жире с одной стороны так, чтобы колбаса выгнулась в виде «мисочек». В «мисочки» влить предварительно взбитые яйца. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и зеленью и поставить в духовку на 15 минут.

## **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

### **Завтрак в школу**

Вареное яйцо, бутерброд с сыром.

### **Что купить на завтра**

Булочка – 3 шт., сыр – 100 г.

# **19 января**

## **Завтрак**

### **ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНЫМ МЯСОМ**

3 булочки, 300 г вареного мяса, 100 г сыра, 1 морковь, 1/2 ч. л. карри, 50 г сливочного масла, соль.

Сделать начинку для бутербродов: мясо порезать кусочками, сыр натереть, морковь мелко порубить, добавить пряности и специи и перемешать. В каждой булочке сделать надрез и положить туда фарш. Бутерброды пожарить на масле до корочки.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ, МОЛОКО**

## **Обед**

### **БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ И СЫРОМ**

1,5 л бульона, 1/2 стакана риса, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сыра.

Сварить рис, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в миску, добавить сырые яйца, масло, тертый сыр (половину порции) и соль. Все выложить на смазанную маслом сковороду, выровнять поверхность риса, засыпать оставшимся сыром и поставить в духовку на 15 минут. Рис охладить, нарезать, разложить в тарелки и залить бульоном.

### **САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ**

900 г кукурузных початков, 2 головки репчатого лука, 3 стакан л. растительного масла, соль, перец.

Початки кукурузы отварить, снять зерна и пропустить их через мясорубку. Лук нашинковать и поджарить на небольшом количестве растительного масла. Все перемешать, заправить растительным маслом, солью, перцем.

### **КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ**

500 г телячьей корейки, 200 г сливочного масла, 1/2 лимона, 1/2 ст. л. муки.

Корейку нарезать порционными кусками с косточкой. Кастрюлю смазать маслом, влить кипяток, посолить, добавить кусок масла и лимонный сок, выложить туда мясо и варить до готовности. Для соуса в небольшое количество отвара из-под котлет ввести поджаренную муку и варить до готовности.

## **Ужин**

### **ПИРОЖКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ**

900 г картофеля, 100 г сушеных грибов, 2 головки репча-

того лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла.

Вареный картофель пропустить через мясорубку. Грибы промыть, отварить, мелко порезать и обжарить на масле. Добавить нашинкованный лук, соль, перец и смешать. Картофельную массу разделить и придать им форму лепешек. В каждую положить грибной фарш, соединить края и смазать яйцом. Обжарить на масле до золотистой корочки.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

## **Завтрак в школу**

Шоколад, булочка.

## **Что купить на завтра**

Творог – 200 г, консервированная вишня – 300 г.

# **20 января**

## **Завтрак**

### **РИСОВЫЙ СУП С ВИШНЕЙ**

300 г консервированной вишни без косточек, 5 ст. л. риса, 6 стакана воды, 1/2 стакана сахара, сливки.

Воду довести до кипения, запустить в нее рис и сахар. Варить в течение 30 минут. За несколько минут до готовности ввести вишню. Суп охладить. Подать со сливками.

### **КОФЕ С МОЛОКОМ**

## **Второй завтрак**

### **ФРУКТЫ**

## **Обед**

### **СПАРЖЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ**

800 г консервированной спаржи, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 4 стакана молока, 2 стакана воды.

Отобрать 20 головок спаржи и отложить для гарнира. Остальную спаржу порезать и отварить в воде. В другую ка-

стрялюю выложить муку, растопленное масло, залить молоком, готовую спаржу вместе с отваром варить 10 минут. Затем все это протереть через сито и посолить. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить сваренную для гарнира спаржу и залить супом-пюре.

## ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С ЗИМНЕЙ РЕДЬКОЙ

1 редька, 200 г творога, 1/2 пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Очистить редьку, нарезать тонкими кружочками и вымочить в холодной воде. Лук нашинковать, соединить с творогом, добавить соль, сахар и растереть со сметаной. Соединить с редькой и выложить в салатник.

## КУРИНЫЕ БИТОЧКИ С ГРИБАМИ

500 г куриного фарша, 50 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 150 г шампиньонов, 2 ст. л. сметаны, 70 г сливочного масла, 5 ст. л. панировочных сухарей.

Фарш выложить в миску, посолить и смешать с хлебом, размоченным в молоке. Промытые и нарезанные шампиньоны обжарить на масле. Фарш сформовать в виде лепешек, на середину каждой положить шампиньоны, соединить края, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Подать с зеленым горошком.

## КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ



## **Ужин**

### **ЖАРЕНАЯ ТЫКВА**

800 г тыквы, 3 ст. л. муки, 120 г сливочного масла, соль.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле до готовности. Подать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

### **ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО**

## **Завтрак в школу**

Кекс, шоколадный напиток.

## **Что купить на завтра**

Творог – 200 г, консервы из сардин в масле – 1 банка.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Чтобы творог был нежнее и вкуснее, перед употреблением его пропускают через мясорубку или взбивают миксером.

# **21 января**

## **Завтрак**

### **ЯЧНЕВЫЕ БИТКИ С ТВОРОГОМ**

1 стакан ячневой крупы, 200 г творога, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 стакана воды.

Промытую крупу сварить и оставить упревать. Добавить творог, яйцо, сахар и все тщательно перемешать. Массу разделить на битки, обвалять в сухарях и поджарить на масле. Подать со сметаной.

### **ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, КОФЕ**

## **Обед**

### **БУЛЬОН С «КРУПОЙ»**

200 г муки, 1 яйцо, 1,5 ст. л. молока, 1,5 л бульона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль.

Для «крупы» из муки, яйца и молока замесить густое тесто, протереть его через крупное сито и ввести в кипящий бульон, предварительно добавив в него мелко нарезанные морковь и лук. Посолить и варить до готовности.

### **ЯИЧНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С КОНСЕРВАМИ**

6 яиц, 6 шт. консервов из сардин, 1/2 ст. л. майонеза, соль.

Рыбу растереть, добавив немного заливки из консервов. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам (в продольном направлении), вынуть желтки и растереть их с солью и майонезом. Каждую «корзиночку» заполнить желтками, а сверху – рыбной массой. Подать охлажденными.

### **КУРИНОЕ СУФЛЕ**

400 г отварного куриного мяса, 2 яйца, 3 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла.

Мясо пропустить через мясорубку, растереть ложкой, добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые белки и все размешать. Суфле выложить на сковороду, смазанную маслом, выровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

### **ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ**

2 стакана фасоли, 100 г ядер грецкого ореха, 1 головка репчатого лука, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец.

Фасоль замочить, потом залить чистой водой и сварить.

Добавить мелко нарезанный лук и довести до кипения. Ядра истолочь и ввести в фасоль, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Подать в горячем виде.

**ЧАЙ**

## **Запасы на неделю**

Рубец – 500 г, говядина – 1 кг, баранина – 400 г.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Чтобы грецкие орехи придали блюду особый аромат, предварительно слегка поджарьте их.

# 22 января

## Завтрак

### ПУДИНГ ИЗ РИСА

1 стакан риса, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 яйца, 80 г изюма, ванильный сахар.

Рис запустить в кипящую воду, поварить 10 минут, откинуть на дуршлаг, снова выложить в кастрюлю, развести молоком и доварить до готовности. Желтки растереть с сахаром, добавив ванилин, и смешать с рисом. Добавить изюм, масло и взбитые белки. Все перемешать, выложить в форму и запечь в духовом шкафу.

### КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ

Второй завтрак

### МУСС ИЗ ЯБЛОК, БУЛОЧКА

## Обед

### СУП-ГУЛЯШ

500 г говядины, 6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 100 г сливочного масла, специи.

Мясо нарезать, лук с кореньями мелко порубить и поджарить до полуготовности, затем положить туда мясо. Все тушить до мягкости. Разбавить кипятком, добавить спассерованную в масле муку, нарезанный кубиками картофель и специи. Варить до готовности.

### САЛАТ «КОЛЬЦО» ИЗ СЕЛЬДИ

200 г сельди, 4 яйца, 1/2 пучка зеленого лука, 3 маринованных огурца.

Сельдь порезать и уложить в салатник в форме кольца. Яйца сварить вкрутую. Внутри салатника выложить нарезанный зеленый лук, желтки, посыпать мелко нарубленным белком. Украсить кружочками огурцов.

### РУБЕЦ С КАШЕЙ

500 г рубца, 1 головка репчатого лука, 3 стакана гречневой крупы, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Рубец подготовить, сварить, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и обжарить с луком. Сварить рассыпчатую гречневую кашу и соединить с рубцом.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ

## Ужин

### ЧЕБУРЕКИ

3 стакан муки, 400 г баранины, 100 г сала, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, 50 г риса, 200 г топленого жира, соль.

Мясо, сало и лук пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить и добавить 3 ст. л. холодной воды. Из муки, яиц, воды и соли сделать тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1 мм и вырезать кружки величиной с блюдце. На половину кружка класть фарш, складывать пополам и защипывать края. Жарить в глубокой сковороде с большим количеством топленого жира.

## **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

### **Завтрак в школу**

Ватрушка, йогурт.

### **Что купить на завтра**

Ветчина – 100 г, печень трески – 1 банка.

# **23 января**

## **Завтрак**

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА**

400 г ржаного хлеба, 100 г сахара, 5 яблок, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, корица, цедра 1 лимона, 1 ст. л. жира.

Хлеб пропустить через мясорубку, добавить сахар, корицу и измельченную цедру. Яблоки нарезать дольками. Форму смазать жиром, класть попеременно слои хлеба и яблок, на каждый слой положить по кусочку масла и сметану.

**ЧАЙ**

## **Второй завтрак**

### **КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ**

## **Обед**

### **УХА «ПРЯНАЯ»**

400 г рыбы, 2,5 л воды, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. маргарина, 3 горошины черного перца, 1



лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки и сельдерея.

Сварить рыбный бульон с перцем, петрушкой и лавровым листом. Опустить порезанный дольками картофель. Нарезанную морковь поджарить на маргарине и добавить в уху. Посолить и варить до готовности. В каждую порцию положить немного зелени.

### **МЯСНОЙ САЛАТ С ГОРОШКОМ**

300 г говядины, 100 г ветчины, 50 г консервированной печени трески, 80 г консервированного зеленого горошка, 1/2 пучка зеленого лука, 5 ст. л. майонеза, соль.

Мясо отварить. Нарезать его вместе с ветчиной кусочками, измельчить печень трески. Все смешать с зеленым горошком, посолить и заправить майонезом. Выложить в салатник, украсив нарезанным зеленым луком.

### **МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ**

650 г мясного фарша, 10 яиц, 100 г булки, 2 ст. л. жира, 1 головка репчатого лука, перец, соль.

Фарш смешать с нарезанным луком, 2 яйцами, посолить, поперчить, перемешать с размоченной в воде булкой. Массу разделить на четыре части, разложить на доске, в каждую положить по два вареных яйца, с помощью ножа свернуть рулеты и обвалять их в муке. Обжарить в жиру до корочки.

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

## **Ужин**

### **ТУШЕНАЯ СВЕКЛА В СМЕТАНЕ**

3 свеклы, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень.

Отварную свеклу порезать соломкой. Мелко порезанный лук обжарить на масле и соединить со свеклой. Добавить сметану и потушить до готовности. Подать с рубленой зеленью.

### **ЧАЙ**

## **Завтрак в школу**

Рогалик с курагой, йогурт.

## **Что купить на завтра**

Ветчина – 300 г, сливочное масло – 200 г.

# **24 января**

## **Завтрак**

### **БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ «СЮРПРИЗ»**

6 ломтиков белого хлеба, 6 ломтиков ветчины, 2 соленых огурца, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 6 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. майонеза.

Очищенные огурцы мелко порубить с яйцом и заправить майонезом. Кусочки хлеба смазать маслом. Каждый ломтик ветчины свернуть в виде цилиндра, заполнить массой и закрепить на хлебе деревянной палочкой.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

**РОГАЛИК, КОМПОТ**

## **Обед**

### **ГРИБНОЙ БУЛЬОН**

1,5 л воды, 20 г сушеных грибов, 3 ст. л. сметаны, соль, зелень.

Грибы замочить в холодной воде и оставить для набухания на 3 часа. Затем отварить грибы в подсоленной воде до готовности. Бульон процедить, грибы нарезать соломкой и положить в бульон. В каждую порцию бульона добавить рубленую зелень и сметану.

### **ОСТРЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЫРОМ**

3 картофелины, 1 морковь, 5 ст. л. тертого сыра, 5 ст. л. майонеза, 1/3 ч. л. черного молотого перца, соль, петрушка.

Картофель и морковь отварить. Картофель порезать кружочками, а морковь – кубиками. Овощи смешать с тертым сыром, заправить майонезом, посолить, поперчить. Украсить зеленью петрушки.

### **УКРАИНСКИЙ БИФШТЕКС**

600 г мякоти говядины, 120 г свиного сала, 70 г сливочного масла, 3 ст. л. топленого масла, соль, перец.

Обмытое мясо нарезать кусками поперек волокон, посолить, поперчить и поджарить до золотистой корочки в топленом масле. Подать к столу, положив на каждый бифштекс кусочек сала и полив сливочным маслом.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

### **КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ**

3 стакана фасоли, 1 стакан тертого сыра, 3 яйца, 6 ст. л. растительного масла, соль, кетчуп, зелень.

Предварительно замоченную фасоль варить до мягкости в подсоленной воде и протереть через сито. Остудить и добавить сыр и 2 яйца. Третье яйцо взбить. «Фарш» размешать и сделать из него небольшие котлетки. Каждую окунуть в яйцо и пожарить на растительном масле. Готовые котлеты полить кетчупом и посыпать зеленью.

**КИСЕЛЬ**

## **Завтрак в школу**

Яблоко, коржик.

## **Что купить на завтра**

Лимон – 1 шт., шампиньоны – 600 г.

**25 января**

## **Завтрак**

### **СЛАДКИЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ**

350 г чернослива, 3 ст. л. сахара, 1 стакан фруктового сока, 1 стакан воды, 1 ст. л. крахмала, 1 лимон, корица, соль.

Чернослив промыть, ошпарить, дать набухнуть и отварить до мягкости. Протереть чернослив через сито и в пюре добавить специи и фруктовый сок, разведенный водой (1:1), Крахмал развести в теплой воде и влить в пюре. Суп довести до кипения на медленном огне, охладить и подать к столу, добавив лимонный сок.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

**РОМОВАЯ БАБА, ЧАЙ**

## **Обед**

### **СУП ИЗ КУРИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ**

1,5 куриного бульона, 3 картофелины, 2 головки репчатого

го лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 50 г сала, лавровый лист, соль, черный молотый перец.

Промытую перловую крупу залить кипятком, распарить и положить в кипящий бульон. Овощи очистить, нарезать и добавить в бульон. Мелко порезанное сало растопить на сковороде, обжарить на нем лук и добавить в бульон (прямо со шкварками). Добавить специи и варить до готовности.

### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК**

4 морковки, 5 яблок, 120 г брынзы, 4 ст. л. сметаны, соль.

Яблоки и морковь очистить и мелко нарезать. Брынзу натереть. Все смешать, посолить и добавить сметану.

### **КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКАХ**

9 картофелин, 9 ст. л. майонеза, зелень, соль.

Картофель почистить, порезать тонкими кружками, сложить слоями в горшочки, каждый слой посолить и залить майонезом. Запечь в духовке. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

### **КОМПОТ**

## **Ужин**

### **РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА**

300 г филе рыбы, 100 г шампиньонов, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. майонеза, соль, перец.

Грибы очистить, промыть, отварить, остудить, слив бу-

льон, а затем нарезать и слегка обжарить на масле. Смешать грибы с мукой. На сковороду, смазанную маслом, выложить рыбное филе, а сверху – грибы. Все залить майонезом, разложить кусочки плавленого сыра и запечь.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

### **Завтрак в школу**

Бутерброд с сыром, кефир.

### **Что купить на завтра**

Шоколадная паста – 250 г, чернослив – 200 г.



# **26 января**

## **Завтрак**

### **ЯИЧНЫЙ ПУДИНГ**

4 яйца, 150 г сахара, 1 ч. л. измельченной цедры лимона, 1,5 стакана муки, 60 г сливочного масла.

Желтки растереть с сахаром, добавить 4 ст. л. теплой воды, растопленное масло, цедру, муку. Взбить белки и ввести в тесто. Все выложить в форму, смазанную жиром, и варить на пару до готовности.

### **ФРУКТОВЫЙ СОК**

## **Второй завтрак**

### **БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНОЙ ПАСТОЙ, ЧАЙ**

## **Обед**

### **СУП С ЛИМОНОМ**

1,5 л костного бульона, 200 г риса, 2 моркови, 1/2 стакана сметаны, 1 лимон, соль.

Бульон прокипятить, посолить и поварить еще 15 минут

с кореньями. Добавить рис, сметану, вареную морковь (из бульона), порезанную кружочками. Перед подачей к столу в каждую порцию положить несколько кружочков лимона, очищенного от кожуры.

### **ЯИЧНЫЙ САЛАТ**

9 яиц, 5 ст. л. майонеза, соль, зелень.

Яйца сварить вкрутую, мелко порубить. Посолить и заправить майонезом. Подавать к столу охлажденным, украсив зеленью.

### **СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ**

500 г мякоти свинины, 4 ст. л. свиного жира, 200 г чернослива, тмин, соль.

Свинину промыть, посолить, посыпать тмином, обжарить в жире, переложить в гусятницу с жиром, добавить 4 ст. л. воды и поставить запекаться в духовку, время от времени поливая мясо выделяющимся соком, до мягкости. Добавить предварительно замоченный для набухания чернослив и тушить до готовности, добавляя воду. Подать, нарезав ломтями.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

### **СЛАДКИЙ ОМЛЕТ**

6 яиц, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. ванильного сахара, соль, 70 г муки, 1/2 ч. л. лимонной цедры, 80 г сливочного

масла.

В белки добавить сахарную пудру, ванильный сахар и взбить. Положить цедру, муку, соль. Тесто налить на сковороду и обжарить с двух сторон на масле. Подать горячим.

## **КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ**

## **Завтрак в школу**

Печенье, шоколадный напиток.

## **Что купить на завтра**

Сметана – 100 г, сливочное масло – 250 г, ливер – 300 г.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Слишком острый майонез? Добавьте в него немного сметаны!

# **27 января**

## **Завтрак**

2,5 стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль.

Сварить кашу. Ливер промыть, залить водой, посолить и варить до готовности. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, ливер порубить и все смешать с кашей.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

**ФРУКТОВЫЙ САЛАТ**

## **Обед**

**СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ**

2 л мясного бульона, 3 свеклы, 150 г сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар.

Сырую свеклу натереть на мелкой терке, сложить в кастрюлю, добавить уксус, немного бульона, масло и потушить. Затем свеклу протереть, залить кипящим бульоном, доба-

вить соль и сахар и варить до готовности. Подать со сметаной.

## **САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ КАПУСТЫ**

500 г капусты, 100 г ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Капусту крупно нарезать и отварить до мягкости в подсоленной воде. Орехи истолочь с чесноком до однородной массы. Капусту отжать, сложить в миску, добавить орехово-чесночную массу и растирать до тех пор, пока вся масса не станет однородной. Добавить майонез и перец.

## **ЧАХОХБИЛИ**

1 курица, 1/2 стакана мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. портвейна, 150 г сливочного масла, специи.

Курицу выпотрошить, промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить на масле. В кастрюлю положить нарезанный лук, томат, добавить уксус, вино, бульон, специи. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить до готовности. Подать с картофелем.

## **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

# **Ужин**

## **ЖАРЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ**

8 шт. корней сельдерея, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, соль, 5 ст. л. растительного масла, 6 ломтиков ветчины.

Сельдерей очистить и вымыть. Каждый корень нарезать ломтиками, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в муке, посолить и обжарить на растительном масле. Подать с ветчиной.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

### **Завтрак в школу**

Бутерброды с сыром, яблоко.

### **Что купить на завтра**

Майонез – 250 г, молоко – 1 л, яйцо – 10 шт.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Любая каша получается рассыпчатой, если при варке добавлять в нее 1 ст. л. растительного масла.

# **28 января**

## **Завтрак**

### **ХОЛОДНАЯ ЯИЧНИЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ**

6 яиц, 30 г сливочного масла, 5 ст. л. майонеза, соль, зелень.

Сковороду поставить на водяную баню и смазать маслом. Яйца размешать, посолить и вылить на сковороду. Держать на водяной бане, пока яичница не затвердеет. Подать к столу, полив майонезом и посыпав зеленью.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ, МОЛОКО**

## **Обед**

### **РИСОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ**

1,5 л бульона, 5 морковок, 150 г риса, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 3 ст. л. молока.

Морковь почистить, нарезать кусочками и обжарить на

масле. Затем сложить в кастрюлю с промытым рисом, залить бульоном, посолить и вскипятить. Желтки и молоко взбить и влить в суп.

### **САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛИМОНОМ**

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 2 зубчика чеснока, 1/3 лимона.

Овощи очистить, редьку натереть и вымочить в холодной воде, затем отжать и смешать с тертыми морковью и яблоком. Добавить чеснок и цедру лимона. Сбрызнуть лимонным соком.

### **ТУШЕНАЯ РЫБА С ГОРЧИЦЕЙ**

800 г речной рыбы, 2 ст. л. топленого масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 5 ст. л. муки, соль, перец.

Подготовленную рыбу обвалять в муке, посолить, поперчить и поджарить. Лук нарезать кольцами, обжарить на масле, выложить в сотейник и добавить томат. Горчицу разбавить холодной водой, влить в сотейник и положить туда рыбу. Тушить 20 минут. Выложить рыбу, а в соус добавить муку с перцем и сметаной и немного потушить. Все соединить и подать к столу.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Ужин**

### **ОВОЩНОЙ ФОРШМАК**



1 кочан капусты, 2 картофелины, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 350 г филе сельди, 1 головка репчатого лука, 50 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. измельченных сухарей, соль, перец.

Капусту нашинковать и припустить с маслом. Картофель отварить и протереть через сито, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить сырые желтки, поджаренный лук, мелко нарезанное филе сельди, посолить и поперчить. Все перемешать и ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом форму, посыпать сыром, сухарями и запечь.

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Запасы на неделю**

Речная рыба – 3 кг, сом – 600 г, говядина – 2 кг.

# **29 января**

## **Завтрак**

### **МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ**

1,5 л молока, 6 ст. л. риса, 50 г сливочного масла, 1,5 ч. л. сахара.

Промытый рис проварить в кипящей воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Как только вода стечет, положить рис в молоко и варить в течение 30 минут. В заключение посолить и добавить сахар. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить по кусочку масла.

**КАКАО**

## **Второй завтрак**

### **ТВОРОГ С МОЛОКОМ**

## **Обед**

### **БУЛЬОН СО «ЗВЕЗДОЧКАМИ»**

2 л бульона, 100 г макаронных изделий «звездочки», соль. Макароны опустить на 3 минуты в кипящую воду, после

чего откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Переложить их в бульон и варить до готовности 15 минут.

### **САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ**

1 банка фасоли, 2 головки репчатого лука, 30 мл уксуса, 2 ст. л. сахара, соль, перец.

С фасоли слить сок и добавить в него сахар и уксус. Лук нарезать кольцами и положить в сок. Посолить, поперчить и ввести фасоль. Подать охлажденным.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ**

600 г консервированных баклажанов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. сахара.

Баклажаны разрезать вдоль и удалить часть мякоти. Мелко нарезанный лук обжарить на масле. Морковь, петрушку и мякоть баклажанов нарезать кубиками, добавить лук и потушить, добавив томат, соль и сахар. Баклажаны нафаршировать, уложить в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности баклажанов.

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

## **Ужин**

### **ОТВАРНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ**

800 г рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 4 горошины черного перца, 700 г картофеля, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, сделать несколько надрезов. Куски уложить одним слоем в кастрюлю, залить горячей водой и добавить специи. Отварить до готовности. Отдельно сварить картофель. Подать к столу.

## **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Завтрак в школу**

Хачапури, апельсин.

## **Что купить на завтра**

Молоко – 3 л, морская капуста – 1 банка.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Плесневеет томатная паста? Добавьте в нее растительное масло.

# **30 января**

## **Завтрак**

### **КАША «КУКУРУЗА»**

3 стакана кукурузной крупы, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать крупу и варить 10 минут. Влить в кашу горячее молоко и продолжать варить, помешивая, до готовности. В каждую порцию каши добавить масло и сахар.

### **ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **ЧАЙ, БИСКВИТЫ**

## **Обед**

### **СУП-ХАРЧО**

1,5 л бульона, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 80 г сливочного масла, 1/3 стакана риса, 1/2 стакана консервированных кислых слив без са-

хара, киндза.

В бульон положить порезанный лук, толченый чеснок, рис, сливы, соль, перец и варить в течение 30 минут. Томатную пасту обжарить на масле, добавить в суп и варить до готовности. Перед подачей к столу посыпать зеленью киндзы.

## САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

1 банка морской капусты, 1/3 кочана капусты, 1/2 пучка зеленого лука, 1 соленый огурец, 3 ст. л. растительного масла.

Морскую капусту выложить в салатник, добавить нашинкованную капусту, порезанный кубиками огурец, измельченный лук. Заправить растительным маслом и охладить.

## СОМ В РАССОЛЕ

500 г сома, 1 морковь, петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 стакан огуречного рассола.

Из указанных продуктов сделать пряный отвар, опустить в него куски рыбы и отварить до готовности. Подать с вареным картофелем.

## ЧАЙ С ЛИМОНОМ

# Ужин

## ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

9 яиц, 50 г сливочного масла, 1 батон, 2/3 стакан сметаны, 1 ч. л. муки, 3/4 стакана бульона, соль, перец.

Смешать муку с маслом, разбавить бульоном, прокипя-

тит и влить сметану. Батон нарезать на толстые ломти и удалить мякиш, а кольца из корки обжарить с обеих сторон. Металлическое блюдо смазать маслом, вылить в него сметанный соус, разложить кольца и в каждое вбить по яйцу. Посолить, поперчить и запечь в духовке.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

### **Завтрак в школу**

Булочка с повидлом, фруктовый йогурт.

### **Что купить на завтра**

Ветчина – 200 г, сливочное масло – 250 г, зеленый горошек – 1 банка, яйцо – 10 шт.

# **31 января**

## **Завтрак**

### **ОМЛЕТ С КЛУБНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ**

6 яиц, 2 ст. л. сахарной пудры, 12 ягод консервированной клубники, 2 ст. л. топленого масла, соль.

Яйца взбить, добавить соль, сахар и взбить до пены. Мас-су вылить на разогретую сковороду и обжарить с двух сторон на масле. Клубнику растереть вилкой и выложить поверх омлета.

**КОФЕ**

## **Второй завтрак**

### **РОГАЛИКИ С МАСЛОМ, ЧАЙ**

## **Обед**

### **УЗБЕКСКИЙ СУП**

1,5 л мясного бульона, 7 картофелин, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. томата, 70 г сливочного масла.

Нарезать соломкой и обжарить лук. Вареное мясо из бу-



льона нарезать кусочками по 20 г, обжарить, смешать с луком, добавить нарезанную кубиками морковь, томат и жарить 6 минут. Мясо с овощами уложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном. Положить картофель и варить до готовности.

### **САЛАТ ИЗ МАКАРОН**

1 стакан макарон «колечки», 200 г ветчины, 100 г зеленого горошка, 1 яблоко, 100 г майонеза, укроп.

Макароны отварить. Ветчину прорезать кубиками, яблоко – соломкой. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посыпать укропом.

### **СЫРНЫЙ ПУДИНГ**

250 г измельченных сухарей, 300 г сыра, 1/2 л молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

Вскипятить молоко, добавить масло, сухари и тертый сыр. Все размешать, дать остыть и вбить отдельно желтки и белки. Массу выложить в форму и запечь. Подать с салатом.

### **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

## **Ужин**

### **ЖАРЕНАЯ РЫБА**

600 г рыбы, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана растительного масла, соль, перец, сухая зелень.

Рыбу разделать, разделить на порционные куски, сделать несколько надрезов на коже, обсыпать солью, перцем и запа-

нировать в муке. Обжарить на горячем растительном масле с двух сторон до корочки, добавить сухую зелень. Подать с картофелем или другим гарниром.

## **ТОМАТНЫЙ СОК**

### **Завтрак в школу**

Банан, печенье, йогурт.

### **Что купить на завтра**

Консервированная цветная капуста – 600 г, молоко – 2 л.

**СОВЕТЫ? СОВЕТЫ! СОВЕТЫ.**

Готовя рыбу, сбрызните ее лимонным соком – это улучшит вкус, а при жарке лучше переворачивать кусочки двумя лопаточками: так они не распадутся.

# **ФЕВРАЛЬ**

**1 февраля**

## **Завтрак**

### **РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ**

2 стакана риса, 4 стакана воды, 70 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакан л. растительного масла, панировочные сухари, сахар, соль.

Сварить рис на воде, снять с огня, положить сливочное масло, остудить. Добавить взбитые яйца, соль, сахар. Рис брать столовой ложкой, выкатывать шарики, обваливать в сухарях и поджаривать на растительном масле. Жарить по 2–3 минуты с каждой стороны. Подавать с растопленным сливочным маслом.

### **КОФЕ С МОЛОКОМ**

## **Второй завтрак**

### **КАКАО С ПЕЧЕНЬЕМ**

## Обед

### СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

600 г консервированной цветной капусты, 1 морковь, 75 г муки, 75 г сливочного масла, 250 мл молока, 2 яичных желтка, соль.

Часть соцветий капусты припустить до готовности в подсоленной воде, а часть сварить со спассерованной морковью и протереть через сито. Из муки, молока, масла и желтков сделать соус. Протертые овощи перемешать, посолить, довести до кипения и снять с огня. Помешивая, ввести соус.

### САЛАТ

500 г курицы, 250 г корней сельдерея, 1 стакан сметаны, соль.

Отдельно отварить куриное мясо и сельдерей. Нарезать кубиками. Заправить сметаной и посолить.

### КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

500 г картофеля, 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатного соуса, 80 г сливочного масла.

Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Лук нашинковать, поджарить на масле. Грудинку нарезать ломтиками. Все сложить в кастрюлю, залить водой, добавить соус, соль, перец, накрыть крышкой и тушить 40 минут.

### ЧАЙ

## **Ужин**

### **КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ**

1 кг филе курицы, 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г хлебной крошки, черный молотый перец.

Филе курицы пропустить через мясорубку, посыпать перцем и положить в кастрюлю. Добавить размоченный в молоке и отжатый хлеб и сливки. Массу разделить на лепешечки, обвалять в хлебной крошке и обжарить на масле. Подать к столу с пюре.

### **ЧАЙ**

## **Завтрак в школу**

Печенье, йогурт, апельсин.

### **Что купить на завтра**

Творог – 600 г, яблоки – 500 г, сметана – 200 г.

# **2 февраля**

## **Завтрак**

### **ТВОРОЖНИКИ**

600 г творога, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, соль.

Творог растереть, добавить масло, сахар, соль, яйца, муку и перемешать. Поставить сковородку на огонь, растопить масло. Сформовать творожники и обжарить их с каждой стороны до золотистой корочки. Подать со сметаной или повидлом.

### **ЧАЙ С МОЛОКОМ**

## **Второй завтрак**

### **КИСЕЛЬ С ВАФЛЯМИ**

## **Обед**

### **ГРИБНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

550 мл куриного бульона, 200 г куриного мяса, 1 яйцо, 30 г шампиньонов, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, зе-

лень сельдерея, соль, черный молотый перец.

Куриное мясо прокрутить через мясорубку, смешать с яйцом, солью, перцем и сделать фрикадельки, положить в кипящую воду, добавить нарезанные кубиками морковь, лук, грибы. В конце варки добавить сельдерей. Подать к столу.

### САЛАТ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

300 г консервированного зеленого горошка, 300 г маринованных грибов, 2 кислых яблока, 1 яйцо, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, сахар, соль.

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на терке. Добавить зеленый горошек, сваренное вкрутую и рубленое яйцо. Приправить сметаной, майонезом, посолить и добавить сахар. Подать к столу, украсив блюдо маринованными грибами.

### МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ

550 г говяжьей вырезки, 80 г шпика, 200 г маринованных огурцов, 2 головки репчатого лука, 50 г муки, 150 г сметаны, соль, горчица, черный молотый перец.

Куски говядины отбить, посолить, смазать горчицей. Нарезать полосками шпик и маринованные огурцы. На каждый кусок мяса положить огурцы, шпик и нарезанный кольцами репчатый лук. Посолить, поперчить и завернуть рулетиком, обвязав ниткой. Обжарить с двух сторон, переложить в кастрюлю и тушить в сметанном соусе. Снять нитки. Подать к столу с кашей.

### КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

## **Ужин**

### **ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ**

800 г моркови, 2 ч. л. муки, 100 г сливочного масла, соль.

Морковь очистить, нарезать кружками, положить в кастрюлю, добавить половину масла, залить водой, посолить, заправить мукой с остальным маслом. Тушить до готовности.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Завтрак в школу**

Пряники, яблоко.

## **Что купить на завтра**

Молоко – 1 л, сливочное масло – 250 г, сливки – 100 г.



# **3 февраля**

## **Завтрак**

### **МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША**

1,5 стакана риса, 1 л молока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Перебрать и промыть рис. На 5–7 минут залить его кипятком, чтобы каша получилась рассыпчатой. Вскипятить молоко, в которое добавить сахар и соль. Как только закипит, засыпать рис. Варить до готовности. В конце варки добавить сливочное масло. Подать к столу с бутербродами.

### **КАКАО**

## **Второй завтрак**

### **МЮСЛИ С КУСОЧКАМИ ФРУКТОВ, СОК**

## **Обед**

### **МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ**

800 мл мясного бульона, 300 г моркови, 100 г сливок, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 75 г сыра, 150 г хлеба.

Морковь почистить, отварить и сделать из нее пюре. Развести горячим бульоном и прибавить немного сливочного масла. Заправить сливками и яичным желтком. Подать к столу с поджаренными ломтиками хлеба с сыром.

### САЛАТ ЛУКОВЫЙ

4 головки репчатого лука, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль.

Лук очистить, вымыть. Каждую луковицу разрезать вдоль и нарезать полукольцами. На несколько минут опустить лук в кипяток и выложить в глубокий салатник. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке вместе с кожурой и соединить с луком. Посыпать сахаром, посолить по вкусу, полить сметаной и перемешать. Подать к столу охлажденным.

### ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ГОРЧИЦЕЙ

450 г свиной вырезки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, соль.

Мясо вымыть, натереть толченым чесноком, посолить, смазать горчицей и положить в гусятницу. Запечь в духовке, поливая выделившимся соком. Через 15 минут добавить нарезанную кружками морковь и кольцами – лук. Влить в гусятницу 1 стакан воды и тушить на слабом огне до готовности. Нарезать свинину на порционные куски и подать к столу с отварным картофелем.

### КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

## **Ужин**

### **КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ**

2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сушеных грибов, 1/2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла.

Фасоль сварить, смешать с размоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль и размешать. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Что купить на завтра**

Батон – 1 шт., молоко – 1 л, сливочное масло – 300 г.

# **4 февраля**

## **Завтрак**

### **ГРЕНКИ С МАКОМ**

1 батон, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, сахар, соль, мак.

Батон нарезать на ломти толщиной в 1 см. Молоко смешать с яйцом, добавить соль и сахар. На сковороду с разогретым растительным маслом выложить куски батона, пропитанные яично-молочной смесью и посыпанные маком. Обжаривать с двух сторон до румяной корочки. Подавать к столу горячими.

### **КОФЕ С МОЛОКОМ**

## **Второй завтрак**

### **ЧАЙ С КЕКСОМ**

## **Обед**

### **ЦАРСКИЕ ЩИ**

800 г бульона, 350 г капусты, 150 г сала, 100 г картофеля,

2 моркови, 3 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, зелень, соль, перец.

Бульон разлить в глиняные горшочки. Нарезать кубиками сало, поджарить до получения шкварок и положить в кипящий бульон с нарезанными овощами. Варить до готовности. Посыпать зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

### СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ХРЕНОМ

500 г свеклы, 70 г хрена, сахар, уксус, тмин, соль.

Свеклу отварить и натереть на мелкой терке. Соединить с натертым хреном, заправить солью, уксусом, сахаром по вкусу. Добавить щепотку тмина и перемешать. Через час попробовать салат на вкус и при необходимости добавить уксус.

### РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЛИМОНОМ

700 г рыбного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 100 г топленого масла, 250 г хлеба, 1/2 лимона.

Рыбное филе разделить на четыре части. На середину каждой части положить масло с нарезанным кубиками лимоном и завернуть в виде колбаски. Каждую колбаску обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Обжарить на топленом масле. Подавать к столу с жареным картофелем.

### ТОМАТНЫЙ СОК

## **Ужин**

### **КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ**

800 г капусты, 100 г сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 150 г риса, 2 ст. л. томатного соуса, перец черный молотый, соль.

Нашинкованную капусту уложить в сковородку. Лук нарезать кольцами и поджарить на масле. Смешать с капустой, подлить воды и тушить до мягкости, добавив томат. Рис промыть и положить в капусту. Тушить до готовности.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ**

## **Запасы на неделю**

Яйцо – 30 шт., курица – 4 кг, говядина – 2 кг, майонез – 500 г, рыбное филе – 1 кг, свиная вырезка – 1 кг.

# **5 февраля**

## **Завтрак**

### **МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ**

400 г моркови, 1 стакан молока, 45 г манной крупы, 60 г изюма, 1 яйцо, 40 г панировочных сухарей, 45 г топленого масла, соль, сахар.

Морковь очистить, натереть на терке, положить в посуду с молоком и припустить до полуготовности. Добавить манную крупу, изюм, соль и сахар и довести до готовности. Остудить. Влить яйцо и перемешать с морковью. Массу разделить на котлеты, обвалить в сухарях и обжарить на масле.

### **ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО**

## **Второй завтрак**

### **РОГАЛИК С ПИТЬЕВЫМ ЙОГУРТОМ**

## **Обед**

### **СУП С КЛЕЦКАМИ**

800 г куриного бульона, 8 картофелин, 2 головки репча-

того лука, 1 морковь, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, соль, лавровый лист

Оставить немного бульона в отдельной мисочке, остальной довести до кипения. Положить нарезанный картофель и варить до полуготовности. Лук и морковь нарезать кубиками и обжарить на масле. Заправку добавить в суп вместе с лавровым листом. Посолить. Из муки, яйца и оставленного бульона сделать тесто. Набирая немного теста в чайную ложку, опускать его в кипящий бульон. Так сделать клецки. Варить суп до готовности.

### САЛАТ КУРИНЫЙ

150 г филе цыпленка, 100 г корня сельдерея, 100 г шампиньонов, 50 г сыра, 150 г майонеза, соль.

Мясо, сельдерей и вареные шампиньоны порезать соломкой, сыр натереть. Заправить майонезом, добавить соль и перемешать.

### РОМШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

600 г говяжьей вырезки, 2 яйца, 60 г панировочных сухарей, 30 г жира, соль, перец, зелень.

Говядину вымыть, нарезать на ломтики толщиной 1,5–2 см, отбить, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в сухарях и жарить в жире до готовности. Уложить на блюдо и украсить зеленью. Подать с картофелем и томатным соусом.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ



## **Ужин**

### **КУРИЦА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ**

1 курица, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла.

Курицу сварить, разделить на части, уложить на блюдо и залить соусом (в 400 мл бульона добавить масло, муку, посолить и довести до кипения). Подать к столу.

### **КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ**

## **Завтрак в школу**

Бутерброды с маслом и сыром, йогурт.

## **Что купить на завтра**

Творог – 200 г, молоко – 1 л, сливочное масло – 250 г, томатный сок – 1 л, майонез – 200 г.

# **6 февраля**

## **Завтрак**

### **МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ**

300 г макарон, 150 г творога, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Сварить макароны. Творог растереть с сахаром и сливочным маслом. Остальное масло растопить. Макароны смешать с творогом и обжарить. Подавать к столу.

### **КОФЕ СО СЛИВКАМИ**

## **Второй завтрак**

### **КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ, МОЛОКО, ДЖЕМ**

## **Обед**

### **ТОМАТНЫЙ СУП**

1 л томатного сока, 1 соленый огурец, 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Картофель отварить и нарезать кубиками. Мелкими куби-

ками нарезать лук и огурец. Посолить, поперчить и залить горячим томатным соком. В каждую порцию супа добавить по ложке растительного масла и рубленой зелени.

### САЛАТ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

3 картофелины, 3 соленых огурца, 5 яиц, майонез, зелень, зеленый горошек, 200 г курицы, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана молока, соль.

Вареный картофель и огурцы нарезать кубиками, добавить зелень и зеленый горошек. Посолить и заправить майонезом. Мясо пропустить через мясорубку. Смешать муку с молоком, влить в куриный фарш. Добавить белок двух яиц (оставшиеся три яйца отварить) и взбить. Массу разделить на фрикадельки и отварить. В салатник уложить овощи под майонезом, сверху украсить фрикадельками, зеленью и вареными яйцами.

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

400 г картофеля, 50 г жира, 50 г сыра, соль.

Очищенный картофель залить водой и, доведя до кипения, варить 7–8 минут на медленном огне. Готовый картофель нарезать в виде палочек 3–4 см толщиной и обсыпать тертым сыром. Жарить во фритюре до корочки. Готовые картофельные палочки посолить.

### ЧАЙ

## **Ужин**

### **ИКРА ГРИБНАЯ**

100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 20 мл столового уксуса.

Грибы промыть, отварить и пропустить через мясорубку. Нарезанный лук поджарить на масле, смешать с грибами, посолить и потушить. Когда икра остынет, заправить ее чесноком и уксусом. Посолить по вкусу и перемешать.

### **ЧАЙ**

## **Завтрак в школу**

Яйцо, сваренное вкрутую, бутерброд с маслом и сыром.

### **Что купить на завтра**

Батон – 1 шт., колбаса – 200 г, сливочное масло – 250 г.

# **7 февраля**

## **Завтрак**

### **ИТАЛЬЯНСКИЕ ГРЕНКИ**

1 батон, 200 г колбасы, 150 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 ст. л. томатного соуса, горчица, соль.

Батон нарезать тонкими ломтиками и смазать с двух сторон маслом. Соединить ломтики попарно, положив внутрь колбасу, смазанную горчицей и томатным соусом, и кусочек сыра. Обжарить на сковороде, закрыв крышкой и придавив гнетом.

### **БУЛЬОН**

## **Второй завтрак**

### **БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ, ЧАЙ**

## **Обед**

### **СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

1,5 л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 400 г рыбного филе, 30 г сли-

вочного масла, 1 яйцо, лавровый лист, соль, перец.

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель, морковь, петрушку. Варить 20 минут. Для фрикаделек филе пропустить через мясорубку и добавить жареный лук, влить половину яйца, растопленное масло, добавить перец, соль. Перемешать, сделать фрикадельки и отварить с супом.

### **ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ**

100 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 свекла, 4 картофелины, 3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонной кислоты, соль, сахар.

Грибы измельчить. Вареные овощи нарезать небольшими кубиками и перемешать с грибами. Масло перемешать с раствором лимонной кислоты и приправить им салат. Подавать к столу.

### **ГУЛЯШ**

400 г говядины, 300 мл бульона, 20 г жира, 100 г корней, 50 г томата, 20 г муки, перец, лавровый лист, соль.

Нарезанное мясо положить в жир и обжарить. Переложить в сотейник, залить бульоном, добавить корни, томат, перец, лавровый лист, соль, поджаренную муку и тушить. Добавить сметану. Подать с картофелем.

### **ЧАЙ**

## **Ужин**

### **МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ**

350 г макаронных изделий, 250 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, соль, перец черный молотый.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.