



Светлана Колосова

Кулинарный календарь

«Научная книга»

Колосова С.

Кулинарный календарь / С. Колосова — «Научная книга»,

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 | 7 |
| 3 января | 9 |
| 4 января | 11 |
| 5 января | 13 |
| 6 января | 15 |
| 7 января | 17 |
| 8 января | 19 |
| 9 января | 21 |
| 10 января | 23 |
| 11 января | 25 |
| 12 января | 27 |
| 13 января | 29 |
| 14 января | 31 |
| 15 января | 33 |
| 16 января | 35 |
| 17 января | 37 |
| 18 января | 39 |
| 19 января | 41 |
| 20 января | 43 |
| 21 января | 45 |
| 22 января | 47 |
| 23 января | 49 |
| 24 января | 51 |
| 25 января | 53 |
| 26 января | 55 |
| 27 января | 57 |
| 28 января | 59 |
| 29 января | 61 |
| 30 января | 63 |
| 31 января | 65 |
| ФЕВРАЛЬ | 67 |
| 1 февраля | 67 |
| 2 февраля | 69 |
| 3 февраля | 71 |
| 4 февраля | 73 |
| 5 февраля | 75 |
| 6 февраля | 77 |
| 7 февраля | 79 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 80 |

Светлана Колосова

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ЯНВАРЬ

1 января

Завтрак

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПАШТЕТ В ТАРТАЛЕТКАХ

100 г сыра, 100 г соленых огурцов, 70 г филе селетки, 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, которую 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 творога: 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 обвалить 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.

ТОПЛЕННОЕ 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 отварить 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 лист

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 лист. 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 соленой 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 головка 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.

КОФЕ

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 замесить 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 разделить 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 ОЛАДЬИ

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, 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 картофелин, 3 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного 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 готовности, 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 чернослива, 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, обвалять 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

ОЛАДЬИ 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, специи.

Сварить рыбный бульон со специями. Овощи нашинковать 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, добавить 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 обжарить 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 ВАРЕННЫМ 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 репчатого 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 кастрюлю 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.

ТОПЛЕНОЕ 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 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 бульон, 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, добавить 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 обвалить 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.

Плесневает 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 сахара, 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, прокипятить 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. Массу 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 бульона 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 взбить 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 запанировать 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, зелень 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 РУЛЕТКИ

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 готовности. Добавить манную крупу, изюм, соль и сахар и довести до готовности. Остудить. Влить яйцо и перемешать с морковью. Массу разделить на котлеты, обвалять 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 репчатого 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 кубиками 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 сливочного 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 кореньев, 50 г томата, 20 г муки, перец, лавровый лист, соль.

Нарезанное мясо положить в жир и обжарить. Переложить в сотейник, залить бульоном, добавить коренья, 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.