

МЕНЮ ОТЛИЧНИКА: СЕМЬ РЕЦЕПТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Грызть гранит науки — задача не из легких, требующая больших затрат энергии. Как помочь ребенку успешно справиться с учебными нагрузками? Составляем меню для отличника общими усилиями.

БОДРАЯ ОВСЯНКА



Что приготовить школьнику на завтрак? С ответом на этот вопрос нам помогают педиатры, напоминающие, что день ребенка должен начинаться с чего-нибудь сытного, теплого и в меру сладкого. Овсянка под это описание подходит идеально. Заливаем 6 ст. л. геркулеса 2 стаканами молока, кладем 3–4 ч. л. ложки меда, размешиваем и на пару минут ставим в микроволновку. Чтобы овсянка не надоедала, ее можно дополнять разными вкусными добавками.

Это могут быть ломтики яблока или груши, банан, ягоды, орехи, курага, изюм, домашнее варенье. И не забудьте перед подачей положить в горячую кашу кусочек сливочного масла.

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ЗАПЕКАНКА



Полезные завтраки для школьников не могут обойтись без творожных запеканок. Взбиваем 200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 6 ст. л. сахара, 3 ст. л. манной крупы в однородную массу и оставляем ее на 10 минут. Затем добавляем измельченный банан. Смазываем форму для запекания маслом, выкладываем в нее творожную массу и выпекаем 35 минут при температуре 180 °С. Такой завтрак обязательно вдохновит на учебные подви-

ги.

ВИТАМИННЫЙ СУП ДЛЯ УМНИЦ



Супы непременно должны быть в меню для школьника начальных классов. Режем среднюю луковицу и обжариваем ее до прозрачности. Разрезаем 4 куриных бедра на части, удаляем кости, смазываем мякоть солью с перцем. Отправляем курицу к луку, а через 10 минут добавляем к ним на 5 минут 4 картофелины, порезанные брусочками, и стебли укропа, перевязанные ниткой. Затем перекладываем все ингредиенты в кастрюлю, заливаем 1,5 л воды, до-

водим до кипения и варим 20 минут. Затем вынимаем стебли, а вместо них высыпаем нашинкованную зелень укропа. Добавляем ½ ч. л. сушеной паприки, любимых макарон вашего отличника и варим суп еще 2 минуты. После такой сытной еды сил у ребенка заметно прибавится.

ОВОЩНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ



В меню для школьников средних классов можно включать более сложные по составу блюда, например сытное овощное рагу. Обжариваем в сотейнике 150 г измельченного бекона. Через 3 минуты добавляем порубленную луковицу, черешковый сельдерей, пару стеблей лука-порея, нарезанные морковь и цукини, 1 картофелину, нарезанную кубиками. Жарим овощную смесь 5 минут, затем вво-

дим 4 средне нарезанного томата. Вливаем в сотейник 500 мл горячей воды, солим и перчим по вкусу. Далее выкладываем 100 г шампиньонов. Томим рагу 5 минут и даем ему настояться. Такое блюдо позволит ребенку хорошенько подкрепиться и быстрее справиться с домашним заданием.

УЖИН ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ГЕРОЕВ



Медленные углеводы и белки в меню здорового школьника — элементы незаменимые. Паста с фрикадельками содержит и то и другое. Смешиваем 500 г фарша индейки, обжаренную с чесноком луковицу, 3 ст. л. хлебных крошек, замоченных в 200 мл молока. Кладем в фарш петрушку, соль и перец по вкусу. Лепим фрикадельки и запекаем их в духовке 15 минут при температуре 220 °С. В сотейнике обжариваем 3 зубчика чеснока, добавляем

800 г очищенных от кожицы помидоров и томим 20 минут. Выкладываем фрикадельки и готовим соус еще 15 минут. Одновременно отвариваем 400 г спагетти и соединяем их с горячим соусом. Для сытного сбалансированного ужина такое блюдо — то, что надо.

ОЛАДЬИ ДЛЯ УДАРНИКОВ УЧЕБЫ



Овощные оладьи осенью по-прежнему актуальны. Отвариваем в соленой воде 600 г цветной капусты, остужаем и мелко рубим. Добавляем тертую отварную морковь, обжаренную до прозрачности луковицу и 5–6 веточек порубленного укропа. Слегка взбиваем 2 яйца и заливаем ими овощи. Высыпаем 3 ст. л. муки и замешиваем тесто — оно должно получиться не очень жидким. В конце добавляем 150 г феты, размяв ее вилкой. Выкладываем ложкой оладьи на противень с пергаментной бумагой на большом расстоянии друг от друга и ставим в разогретую до 180 °С духовку на 25 минут. Оладьи — здоровая еда для школьника, которую к тому же удобно давать ему с собой на занятия.

ЯГОДНАЯ ПОДЗАРЯДКА МОЗГА



Не забывайте баловать трудолюбивое чадо полезными десертами. Возьмем 500 г замороженных ягод, припасенных с лета. Это может быть **ежевика**, смородина или вишня без косточек, малина или свежая голубика. С помощью блендера делаем пюре из 300 г ягод и 50 г сахара. В отдельной миске взбиваем венчиком 500 г натурального йогурта с 50 мл меда в однородную массу. Выкладываем на дно кремочки горсть свежих ягод, закрываем ее сначала слоем

ягодного пюре, а затем — медово-йогуртовой массой. Приберегите это лакомство до конца обеда или ужина в холодильнике. Перед подачей украсьте его целыми ягодами, цукатами и листиками мяты.

А что вы готовите для своих отличников, чтобы они радовали вас школьными успехами? Поделитесь интересными идеями и избранными рецептами, от которых ваши дети приходят в восторг.