

**#Фудчелендж від Healthy Schools:  
заради здорових і радісних школярів  
Тиждень 2 - #Готуєморазом**



**ЗДОРОВА КУЛІНАРНА КНИГА  
Настасівського закладу загальної  
середньої освіти  
Мирівської сільської ради**

# РЕЦЕПТ № 1 "ГОРІШКИ від АРІШКИ" від сім'ї Яковлевої Аріни, учениці 4 класу

Тобі знадобиться:

- 3 яйця **горішки від Арішки**
- 200 г масла
- 150 г цукру
- 3 склянки борошна (склянка 200 мол)
- сіль на кінчику ножа
- 0,5 ч. л. розпушувача
- 1,5-2 банки вареної згущенки для начинки
- обсмажені горіхи за бажанням



## РЕЦЕПТ № 2

### "Лаваш смачненький"

від сім'ї Ковальчука Романа,  
учня 3Б класу

#### РЕЦЕПТ:

100 г сиру

1 помідор

100 г грибів

50 г шинки

домашні майонез

та кетчуп

лаваши



**РЕЦЕПТ № 3**  
**Салат "Корисний"**  
від сім'ї Сиволапа Романа,  
учня 4 класу

**РЕЦЕПТ:**

*Капусти – 300 г*

*Морква – 1 шт.*

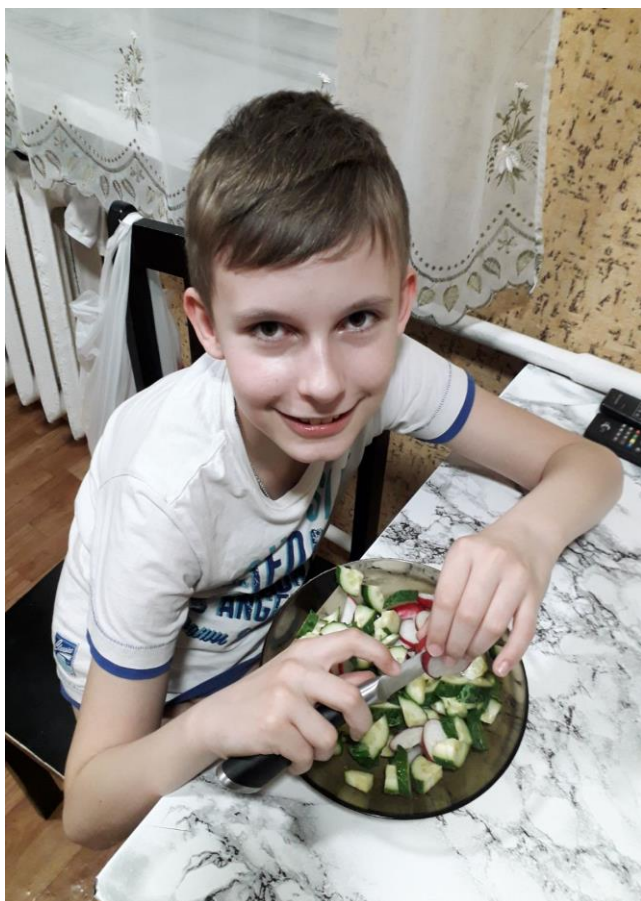
*Мед – 1 ст.л.*

*Олія – 3 ст.л.*

*Сіль, зелень – за смаком*



**РЕЦЕПТ № 4**  
**Салат "Смакунчик"**  
від сім'ї Андрющенка Андрія,  
учня 5 А класу



**РЕЦЕПТ:**

*Огірок 2 шт.*

*Редиска 3 шт.*

*Зелень (цибуля, кріп або  
петрушка)*

*Олія 2 ст.л.*

*Сіль - за смаком*

**Смачного!**

**РЕЦЕПТ № 5**  
**Салат "Вітамінчик"**  
**від сім'ї Максименко Кіри,**  
**учениці 2 класу**

**РЕЦЕПТ:**

*Помідори – 2 шт.*

*Огірки – 2 шт.*

*Цибулина – 1 шт.*

*Редиски – 3 шт.*

*Пучок зелені*

*Олія, сіль*



**РЕЦЕПТ № 6**  
**Котлети "Апетитні"**  
**від сім'ї Антонова Нікити,**  
**учня 1А класу**



**РЕЦЕПТ:**

*Філе курки - 200 г, свинина 200 г, філе мінтая 150 г, цибуля притушена 200 г, сіль, перець – за смаком. Робимо фарш та обжарюємо на олії.*

**СМАЧНОГО!**

## РЕЦЕПТ № 7

### Молочно-банановий коктейль "Ніжність" від сім'ї Юрченко Діани, учениці 2 класу



#### РЕЦЕПТ:

*Потрібно взяти 1 ст. молока, 1 банан, 1 морозиво. Банан и морозиво нарізати шматочками, всипати в молоко та збити миксером.*

*Смачного!*

# РЕЦЕПТ № 8

## Цукерки "Баунті"

ВІД СІМ'І Книша Артема,  
учня 2 класу

### РЕЦЕПТ:

20 г кокосової стружки

2 ст. л. сухого молока

1 ч. л. меду

1 ч. л. молока

15 г чорного шоколаду



Змішуємо стружку, сухе молоко та мед. Додаємо молоко звичайне, щоб легше зліпити батончики. Кладемо батончики до морозилки на 15-20 хвилин. Розтоплюємо шоколад, дістаємо батончики, змащуємо шоколадом і кладемо до морозилки на 5 хвилин.



# РЕЦЕПТ № 9

## Салат "Вітамінна бомба"

### від шкільної сім'ї учениць 7 класу



#### РЕЦЕПТ:

капуста – 100 г

морква – 100 г

червоний буряк – 100 г

горіхи – 3 шт.

часник – 1 з.

сир «Фета» - 50 г

зелень, коріандр – за смаком

сіль, олія, соєвий соус





# РЕЦЕПТ № 10

## "Апельсиновий кисіль"

### від шкільної сім'ї учнів 1Б класу

#### РЕЦЕПТ:

100 г соку апельсина

20 г соку лимона

2 ст. л. крохмалю

3 ст. л. цукру

500 мл окропу (вода)

Всі інгредієнти змішати

та настояти 30 хв

