

ሁሉም ዳቦ ከመሉ ሰንዴ (ሆል ግሬይን) የተዘጋጀ ነው። ሁሉም ምግብ ከወተትና እርጎ ጋር ይቀርባል። ሁሉም ጭማቂ ከመቶ በመቶ ፍራፍሬ የተዘጋጀ ነው።

ሰኞ	ማክሰኞ	ዕርብ	ሃሙስ	አርብ
<p>1) ትኩስ: የዶሮ እግር፣ መከራና በቺዝ፣ ቆስጣ፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ የተፈጨ አጥል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ ሰላጣ በቲማቲም፣ የተፈጨ አጥል።</p> <p>አትክልት: የተጠሰበ አትክልት፣ መከራና በቺዝ፣ ቆስጣ፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ የተፈጨ አጥል።</p>	<p>2) ትኩስ: ፓስታ በሥጋ ሱጎ፣ ባቄላ፣ አበባ ጎመን፣ የደረቀ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቶኖ መከራና ሰላጣ፣ ቀይሥር፣ የተቆራረጠ አትክልት፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>አትክልት: የተጋገረ ዚቲ (የፓስታ ግይነት) በቺዝ፣ ባቄላ፣ አበባ ጎመን፣ የደረቀ ዳቦ፣ እርጎ።</p>	<p>3) ትኩስ: ዶሮ፣ ሩዝ፣ አተር፣ ቢጫ ዱባ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የበሬ ሥጋ በቺዝ፣ የድንች ሰላጣ፣ ቀይሥር፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ሩዝ፣ አተር፣ ቢጫ ዱባ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p>	<p>4) ዓመት በዓል</p> 	<p>5) ትኩስ: ጥብስ፣ የእንቁላል ፓስታ፣ ቆስጣ፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሥጋ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ብርቱካን፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>አትክልት: የአትክልት ጥብስ ከንጉዳይና መረቅ ጋር፣ የእንቁላል ፓስታ፣ ቆስጣ፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p>
<p>8) ትኩስ: የዶሮ እግር፣ የተፈጨ ስኳር ድንች፣ ካሮት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አጥል (ፖም)።</p> <p>ቀዝቃዛ: የእንቁላል ሰላጣ፣ የመከራና ሰላጣ፣ የእስፒናች ሰላጣ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ አጥል።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ የተፈጨ ስኳር ድንች፣ ካሮት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ አጥል (ፖም)።</p>	<p>9) ትኩስ: የበሬ ሥጋ በዳቦ መጋገሪያ፣ የተፈጨ ድንች፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ በቺዝ፣ ዳቦ፣ የአረንጓዴ ባቄላ ሰላጣ፣ ኩኩምበር፣ እርጎ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት በዳቦ መጋገሪያ፣ የተፈጨ ድንች፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p>	<p>10) ትኩስ: የዶሮ ሥጋ በቺዝ፣ ፓስታ በሱጎ፣ አትክልት፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቶኖ ፓስታ ሰላጣ፣ የአተር ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p> <p>አትክልት: አትክልት በቺዝ፣ ፓስታ በሱጎ፣ አትክልት፣ በቆሎ፣ ዳቦ፣ ብርቱካን።</p>	<p>11) ትኩስ: የበሬ ሥጋ ጥብስ፣ እስፒናች፣ የበጋ ዱባ፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ በቺዝ፣ ዳቦ፣ የድንች ሰላጣ፣ ካሮት፣ እርጎ።</p> <p>አትክልት: የተደባለለ አትክልት፣ እስፒናች፣ የበጋ ዱባ፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p>	<p>12) ትኩስ: አሳ፣ ቲማቲም፣ አተር፣ የጥቅል ጎመን በታያ፣ ዳቦ፣ መዝ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ዶሮ በፓስታ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ።</p> <p>አትክልት: ቶፋይ አትክልት፣ ቲማቲም፣ አተር፣ የጥቅል ጎመን በታያ፣ ዳቦ፣ መዝ።</p>
<p>15) ትኩስ: የበሬ ሥጋና የባቄላ ቺሊ፣ የተቀቀለ ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ፔር።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ በኪንዋ ሳላድ፣ የባቄላና በቆሎ ሰላጣ፣ አረንጓዴ ሰላጣ፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ፔር።</p> <p>አትክልት: የአትክልትና ባቄላ ቺሊ፣ የተቀቀለ ድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ ፔር።</p>	<p>16) የዓለም ቅምሻ</p> <p>ትኩስ: የበሬ ሥጋ፣ ፓስታ፣ ጥቅል ጎመን፣ ካሮት፣ የቦካ ዳቦ፣ እርጎ፣ አጥል።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋ በሩሲያ ሳንድወች ዳቦ፣ የራድቫና ኩኩምበር ሰላጣ፣ የተቆራረጠ አትክልት በከሬም፣ ቀይሥር፣ የቦካ ዳቦ፣ እርጎ፣ አጥል።</p> <p>አትክልት: እንጉዳይና ባቄላ፣ ፓስታ፣ ጥቅል ጎመን፣ ካሮት፣ የቦካ ዳቦ፣ እርጎ፣ አጥል።</p> <p>ወደ ሩሲያ እንኳን ደህና መጡ!</p>	<p>17) ትኩስ: የአሳማ ሥጋ በመረቅ፣ ምስር፣ ጎመን፣ የተቀቀለ ስኳር ድንች፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ አናናስ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ፣ የኩኩምበር ሰላጣ፣ ቲማቲም፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ አናናስ።</p> <p>አትክልት: የአትክልት በርገር በመረቅ፣ ምስር፣ ጎመን፣ የተቀቀለ ስኳር ድንች፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ አናናስ።</p> <p>***የልደት ኬክ***</p>	<p>18) ትኩስ: ዶሮ በፓስታ፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ ጎመን፣ ዳቦ፣ መዝ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የባህር ምግብ ፓስታ፣ ቀይሥር፣ የተቆራረጥ አትክልት በከሬም፣ ደረቅ ዳቦ፣ መዝ።</p> <p>አትክልት: አትክልት በፓስታ፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ ጎመን፣ ዳቦ፣ መዝ።</p>	<p>19) ትኩስ: የአሳ ግይነት፣ ዳቦ፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ በቆሎ፣ መዝ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የአሳማ ሥጋና የፓስታ ሰላጣ፣ የባቄላ ሰላጣ፣ የካሮትና ዘቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ መዝ።</p> <p>አትክልት: ቶፋይ በቦሎቄ ሶስ፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ በቆሎ፣ መዝ።</p>

<p>22) ትኩሱ: የበሬ ሥጋ፣ የተቆራረጠ አትክልት በክሬም፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ አፕል።</p> <p>ቀዝቃዛ: ፓስታ በቲማቲምና ዶሮ፣ ብሮኮሊ፣ የካሮትና ዝቢብ ሰላጣ፣ አፕል።</p> <p>አትክልት: አትክልትና ባቄላ ኮሳዲላ፣ የተቆራረጠ አትክልት በክሬም፣ ካሮት፣ አፕል።</p>	<p>23) ትኩሱ: ዶሮ፣ የተፈጨ ስኳርድንች፣ አትክልት፣ የበቆሎ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የቶኖ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የእስፒናች ሰላጣ በወይን፣ የበቆሎና ትልቁ ቃርያ ሰላጣ፣ እርጎ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ የተቆራረጠ አትክልት በክሬም፣ ካሮት፣ ዳቦ፣ አፕል።</p>	<p>24) ትኩሱ: ፓስታ በዶሮ ሥጋ፣ ካሮት፣ ባቄላና በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ፣ ዳቦ፣ ቅይሥር፣ ባቄላና በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>አትክልት: ፓስታ በአትክልት፣ ካሮት፣ ባቄላና በቆሎ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p>	<p>25) ትኩሱ: የበሬ ሥጋ በመረቅ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጎመን፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የተርኪ ሥጋ በቺዝ፣ የድንች ሰላጣ፣ ቅይሥር፣ ዳቦ፣ እርጎ።</p> <p>አትክልት: ቶፋ፣ የተፈጨ ድንች፣ ጎመን፣ የተቀላቀለ አትክልት፣ ዳቦ።</p>	<p>26) ትኩሱ: የአሳ አይነት፣ ትኩስ የፈሮ ሰላጣ፣ አተር፣ ዙኪ፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ማንጎ።</p> <p>ቀዝቃዛ: የዶሮ ሰላጣ፣ የሩዝ ሰላጣ፣ የቲማቲም ሰላጣ፣ ኩክምበር፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ማንጎ።</p> <p>አትክልት: አትክልት፣ ቺዝና ምሰር የተሞላበት ትልቁ ቃርያ፣ ትኩስ የፈሮ ሰላጣ፣ አተር፣ ዙኪ፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ማንጎ።</p>
<p>29) ትኩሱ: ዶሮ፣ ሩዝ፣ አክራ፣ የአተር ሰላጣ፣ ብስኩት፣ እንጆሪ።</p> <p>ቀዝቃዛ: አነስተኛ የአሳማ ሥጋ ሳንድዎች፣ የተቆራረጠ አትክልት በክሬም። የባቄላ ሰላጣ፣ እንጆሪ።</p> <p>አትክልት: ባቄላና ሩዝ፣ አክራ፣ የአተር ሰላጣ፣ ብስኩት፣ እንጆሪ።</p> <p>ወደ ሉዊዚያና እንኳን ደሀና መጡ።</p>	<p>30) ትኩሱ: ፓስታ በበሬ ሥጋ፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ አትክልት፣ ደረቅ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>ቀዝቃዛ: ፓስታ በቲማቲምና ዶሮ፣ ብሮኮሊ፣ የካሮትና ዝቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p> <p>አትክልት: ፓስታ በአትክልትና ቺዝ፣ አረንጓዴ ባቄላ፣ አትክልት፣ ደረቅ ዳቦ፣ የተቀላቀለ ፍራፍሬ።</p>	<p>31) ትኩሱ: ዶሮ በአትክልት፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ሐብሐብ (ወተርሜሊን)።</p> <p>ቀዝቃዛ: የእንቁላል ሰላጣ፣ የፓስታ ሰላጣ፣ የእስፒናች ሰላጣ፣ የካሮትና ዝቢብ ሰላጣ፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ሐብሐብ።</p> <p>አትክልት: አትክልትና ቶፋ፣ አትክልት፣ ሩዝ፣ እስፒናች፣ ዳቦ፣ የተቆራረጠ ሐብሐብ (ወተርሜሊን)።</p>	<p>የእመጋብ ማስታወሻ:</p> <p>ሩሲያውያን በተለምዶ ድንች፣ ራድሽና ኩክምበር ያመርታሉ። እነዚህን ምርቶች በማኮምጠጥ አልያም እንዲሁ ያከማቻቸዋል። ከረምቱን ሊያሻግራቸው የሚችል በቂ ድንችና ጥቅል ጎመን ማምረት ይሞክራሉ። አብዛኛውን ጊዜ፣ ለስድስት ወራት በቂ የሚሆን ድንች፣ ዱቄት፣ መርመላታና የቆርቆሮ ምግብ ያስቀምጣሉ። መካከለኛ ቤተሰብ አብዛኛውን ጊዜ በዓመት አስራ አምስት ባለ አንድ መቶ ፓውንድ ክረጢት ድንች ያመርታል። ከወራት በኋላ ለመመገብ እንዲቻል፣ ኩክምበርና ካሮት በማኮምጠጥ ያስቀምጣሉ።</p> <p>- https://factsanddetails.com/russia/People_and_Life/</p>	