УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГПОБУ
«Биробиджанский медицинский колледж»
_____ Е.В. Попова
«_____» _____ 2026г.

Меню приготавливаемых блюд

ОГПОБУ «Биробиджанский медицинский колледж»

Возрастная категория: с 12 лет и старше

г. Биробиджан
2026г

Десятидневное меню
для студентов
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептур Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рецепта		12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ККАЛ)
ДЕНЬ 1 –02.11.2026						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 1981 №642	Плов из мяса птицы 70/150	220	23,86	14,64	19,71	306,55
С/р 1981 №3	Хлеб пшеничный с сыром 50/25	75	5,73	5,65	5,43	102,96
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
	ИТОГО	**595**	**30,47**	**20,39**	**41,59**	**478,17**
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с мясом птицы и сметаной 250/10/20	280	9,05	12,07	17,3	212,3
54-14р-2020	Котлета рыбная (филе минтая) 100гр	100	10,8	14,81	19,73	258,72
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 180/5	185	10,51	11,99	63,09	402,48
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	**965**	**35,84**	**41,22**	**140,80**	**1094,10**
	ВСЕГО	**1560**	**66**	**62**	**182**	**1572**
ДЕНЬ 2 -03.11.2026						
ЗАВТРАК						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная 200	200	8,58	8,34	43,82	284,38
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**610**	**12,05**	**13,70**	**83,42**	**511,09**
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 1981 №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/50	270	6,26	9,08	8,5	178,4
54-23м-2020	Биточки из мяса птицы 100г	100	8,17	7,03	3,68	112,09
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	**995**	**23,47**	**27,04**	**73,59**	**674,42**
	ВСЕГО	**1565**	**35,52**	**40,74**	**157,01**	**1185,51**

Сборник рецептур Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рецепта		12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ККАЛ)
ДЕНЬ 3 - 04.11.2026						
ЗАВТРАК						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-16м-2020	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным 100/30	130	17,39	19,03	21,09	328,63
С/р 1981 таб.№8	Каша гречневая отварная с маслом сливочным 180/5	185	30,72	33,57	20,17	507,1
С/р 1981 №3	Хлеб пшеничный с сыром 50/25	75	5,73	5,65	5,43	102,96
54-1о-2020	Чай с сахаром, лимоном 200/7	207	0,24	0,00	14,19	57
	ИТОГО	**697**	**55,18**	**58,45**	**64,68**	**1019,69**
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,09	2,16	12,6
С/р 1981 №217	Суп овощной с мясом птицы, сметаной 250/10/10	270	9,13	13,52	19,92	236,98
С/р 1981 №690	Голубцы ленивые с мясом птицы, рисом 108/50	158	15,36	16,78	10,09	253,55
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-31хн-2020	Компот из свежемороженных ягод 200	200	0,10	0,00	72,00	29,30
	ИТОГО	**828**	**29,63**	**31,82**	**123,41**	**644,43**
	ВСЕГО	**1525**	**84.81**	**90,27**	**188,09**	**1664,12**
ДЕНЬ 4 -05.11.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №1084	Оладьи со сгущенным молоком 180/40	220	7,04	9,20	33,52	222,44
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**570**	**7,80**	**9,8**	**62,17**	**347,6**
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной 150/10/20	280	12,25	8,85	47,5	317,82
С/р 1981 №517	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами 100/50	150	25,39	18,3	25,38	381,47
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	**1025**	**47,56**	**38,48**	**141,79**	**1180,17**
	ВСЕГО	**1595**	**55,36**	**48,28**	**203,96**	**1527,77**
ДЕНЬ 5 - 06.11.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №490	Вареники «Ленивые» с маслом сливлчным, сметаной 200/10/10	220	15,36	15,78	18,66	341,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**570**	**16,12**	**16,38**	**47,31**	**466,91**
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
С/р 1981 №228	Суп картофельный с клёцками с мясом птицы 250/20	270	9,13	13,52	19,92	192,02
С/р 1981 №631	Жаркое по-домашнему (мясо птицы) 50/150	200	12,88	3,83	7,04	114,21

Сборник рецептур Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рецепта		12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ККАЛ)
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
Пром.	Сок фруктовый 200	200	0,10	0,00	15, 00	28,5
	ИТОГО	**870**	**27,53**	**18,98**	**65,00**	**470,73**
	ВСЕГО	**1440**	**43,65**	**35,36**	**112,31**	**937,64**
ДЕНЬ 6—09.11.2026						
ЗАВТРАК						
54-1о-2020	Омлет натуральный с зелёным горошком 200/20	220	26,08	36,86	4,1	452,84
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-21гн-2020	Какао с молоком 200	200	3,88	3,8	25,06	147,36
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**630**	**33,27**	**46,02**	**54,81**	**772,25**
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с мясом птицы и сметаной 250/10/20	280	9,05	12,07	17,3	212,3
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
54-31м-2020	Оладья из печени по-кунценевски 100	100	12,64	15,84	18,74	232,88
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-31хн-2020	Компот из свежемороженных ягод 200	200	0,10	0,00	72,00	29,3
	ИТОГО	**965**	**30,83**	**38,84**	**156,35**	**807,79**
	ВСЕГО	**1595**	**64,1**	**84,86**	**211,16**	**1580,04**
ДЕНЬ 7 – 10.11.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 таб.№8	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,12	18,08	43,72	631,6
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**620**	**9,59**	**23,44**	**83,32**	**858,31**
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
С/р 1981 №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/20	270	6,26	9,08	8,5	178,4
54-6г-2020	Рис отварной 150/5	155	3,80	4,96	37,71	210,28
С/р 1981 №519	Рыба жаренная в яйце 100	100	15,41	19,53	21,62	324,87
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	**935**	**31,45**	**36,22**	**114,71**	**1021,10**
	ВСЕГО	**1555**	**41,04**	**59,66**	**198,03**	**1879,41**
ДЕНЬ 8 – 12.11.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №492	Сырники творожные со сгущенным молоком 200/20	220	28,84	22,08	43,54	612,18
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**570**	**29,60**	**22,68**	**72,19**	**737,34**

Сборник рецептур Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
№ рецепта		12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ККАЛ)
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 250/10/10	270	7,87	9,15	19,31	152,99
С/р 1981 №642	Плов из мяса птицы 70/150	220	23,86	14,64	19,71	306,55
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
Пром.	Сок фруктовый 200	200	0,10	0,00	15, 00	28,5
	ИТОГО	**890**	**37,25**	**25,42**	**77,06**	**624,04**
	ВСЕГО	**1460**	**66,85**	**48,1**	**149,25**	**1361,38**
ДЕНЬ 9 - 12.10.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №1084	Оладьи со сгущенным молоком 180/40	220	7,04	9,20	33,52	222,44
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**570**	**7,80**	**9,80**	**62,17**	**347,60**
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 20211 №58	Свекольник с мясом птицы, со сметаной 250/10/20	280	8,4	9,02	26,8	342,17
54-5м-2020	Котлета из курицы 100г	100	19,20	4,26	13,46	168,53
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	**965**	**36,64**	**24,21**	**101,67**	**894,63**
	ВСЕГО	**1535**	**44,44**	**34,01**	**163,84**	**1242,23**
ДЕНЬ 10 -13.11.2026						
ЗАВТРАК						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная 200	200	8,58	8,34	43,82	284,38
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	**610**	**12,05**	**13,70**	**83,42**	**511,09**
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
С/р 1981 №219	Суп гороховый с мясом птицы 250/50	270	7,43	4	23,52	158,65
С/р 1981 №627	Жаркое с пирожками с мясом птицы 50/150/50	250	24,90	129,70	68,80	670,9
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	**930**	**38,31**	**136,35**	**139,20**	**1137,10**
	ВСЕГО	**1540**	**50,36**	**150,05**	**222,62**	**1648,19**

Индивидуальный предприниматель Пастернак О.Н.