

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 рецептов<br>Новосибирск.<br>2021г. | Наименование блюд                                            | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
| №<br>рецепта                               |                                                              | 12-18<br>лет            | Белки                | Жиры  | Углеводы | (ККАЛ)                     |
| ДЕНЬ 1 – 18.03.2026                        |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| 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<br>птицы и сметаной 250/10/20 | 280                     | 9,05                 | 12,07 | 17,3     | 212,3                      |
| 54-14р-2020                                | Котлета рыбная (филе минтая)<br>100гр                        | 100                     | 10,8                 | 14,81 | 19,73    | 258,72                     |
| 54-1г-2020                                 | Макаронные изделия отварные с<br>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 -19.03.2026                         |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| 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<br>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<br>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<br>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 рецептов<br>Новосибирск.<br>2021г. | Наименование блюд                                            | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
| №<br>рецепта                               |                                                              | 12-18<br>лет            | Белки                | Жиры  | Углеводы | (ККАЛ)                     |
| ДЕНЬ 3- 20.03.2026                         |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| 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 -23.03.2026                         |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| 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- 24.03.2026                         |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| ЗАВТРАК                                    |                                                              |                         |                      |       |          |                            |
| С/р 1981 №490                              | Вареники «Ленивые» с маслом сливочным, 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 рецептов<br>Новосибирск,<br>2021г. | Наименование блюд                                         | Масса<br>порции<br>(гр) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| №<br>рецепта                               |                                                           | 12-18<br>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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>870</b>              | <b>27,53</b>         | <b>18,98</b> | <b>65,00</b>  | <b>470,73</b>              |
|                                            | <b>ВСЕГО</b>                                              | <b>1440</b>             | <b>43,65</b>         | <b>35,36</b> | <b>112,31</b> | <b>937,64</b>              |
| <b>ДЕНЬ 6—25.03.2026</b>                   |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| 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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>630</b>              | <b>33,27</b>         | <b>46,02</b> | <b>54,81</b>  | <b>772,25</b>              |
| <b>ОБЕД</b>                                |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| 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-кунценовски 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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>965</b>              | <b>30,83</b>         | <b>38,84</b> | <b>156,35</b> | <b>807,79</b>              |
|                                            | <b>ВСЕГО</b>                                              | <b>1595</b>             | <b>64,1</b>          | <b>84,86</b> | <b>211,16</b> | <b>1580,04</b>             |
| <b>ДЕНЬ 7 – 26.03.2026</b>                 |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| 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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>620</b>              | <b>9,59</b>          | <b>23,44</b> | <b>83,32</b>  | <b>858,31</b>              |
| <b>ОБЕД</b>                                |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| 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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>935</b>              | <b>31,45</b>         | <b>36,22</b> | <b>114,71</b> | <b>1021,10</b>             |
|                                            | <b>ВСЕГО</b>                                              | <b>1555</b>             | <b>41,04</b>         | <b>59,66</b> | <b>198,03</b> | <b>1879,41</b>             |
| <b>ДЕНЬ 8 – 27.03.2026</b>                 |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                                                           |                         |                      |              |               |                            |
| 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                       |
|                                            | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>570</b>              | <b>29,60</b>         | <b>22,68</b> | <b>72,19</b>  | <b>737,34</b>              |

| Сборник рецептов<br>Новосибирск,<br>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 - 30.03.2026                        |                                                          |                   |                      |        |          |                         |
| 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 -31.03.2026                        |                                                          |                   |                      |        |          |                         |
| 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.

