

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

Сборник рецептов Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
<b>ДЕНЬ 3- 22.04.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>697</b>	<b>55,18</b>	<b>58,45</b>	<b>64,68</b>	<b>1019,69</b>
<b>ОБЕД</b>						
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 свежемороженых ягод 200	200	0,10	0,00	72,00	29,30
	<b>ИТОГО</b>	<b>828</b>	<b>29,63</b>	<b>31,82</b>	<b>123,41</b>	<b>644,43</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1525</b>	<b>84,81</b>	<b>90,27</b>	<b>188,09</b>	<b>1664,12</b>
<b>ДЕНЬ 4 -23.04.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>7,80</b>	<b>9,8</b>	<b>62,17</b>	<b>347,6</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
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>47,56</b>	<b>38,48</b>	<b>141,79</b>	<b>1180,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1595</b>	<b>55,36</b>	<b>48,28</b>	<b>203,96</b>	<b>1527,77</b>
<b>ДЕНЬ 5- 24.04.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>16,12</b>	<b>16,38</b>	<b>47,31</b>	<b>466,91</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
С/р 1981 №228	Суп картофельный с клецками 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 Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
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—27.04.2026</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-купецки 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 свежемороженых 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 – 28.04.2026</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 – 29.04.2026</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 рецептур Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>37,25</b>	<b>25,42</b>	<b>77,06</b>	<b>624,04</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1460</b>	<b>66,85</b>	<b>48,1</b>	<b>149,25</b>	<b>1361,38</b>
<b>ДЕНЬ 9 - 30.04.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>7,80</b>	<b>9,80</b>	<b>62,17</b>	<b>347,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>965</b>	<b>36,64</b>	<b>24,21</b>	<b>101,67</b>	<b>894,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1535</b>	<b>44,44</b>	<b>34,01</b>	<b>163,84</b>	<b>1242,23</b>
<b>ДЕНЬ 10 -04.05.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>12,05</b>	<b>13,70</b>	<b>83,42</b>	<b>511,09</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 №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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>38,31</b>	<b>136,35</b>	<b>139,20</b>	<b>1137,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1540</b>	<b>50,36</b>	<b>150,05</b>	<b>222,62</b>	<b>1648,19</b>

Индивидуальный предприниматель Пастернак О.Н.

