

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

9 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ			Пищевые вещества (г)			Ккал
ЗАВТРАК			Б	Ж	У	
1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	1,050	0,840	4,680	30,300
2	БИТОЧКИ С СОУСОМ	1 0 0	11,340	13,566	12,404	175,920
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
ОБЕД						
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,945	10,321	9,142	132,845
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,933	5,378	23,215	159,475
3	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,316	6,321	19,838	148,280
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139	126,104
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

9 февраля 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	1,050	0,840	4,680	30,300
2	БИТОЧКИ С СОУСОМ	1 0 0	11,340	13,566	12,404	175,920
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
	ОБЕД					
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,945	10,321	9,142	132,845
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,933	5,378	23,215	159,475
3	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,316	6,321	19,838	148,280
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139	126,104
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

10 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

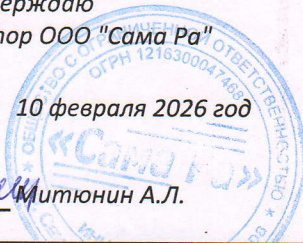
Григорьев А.В.

		ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			ЗАВТРАК			
			Б	Ж	У	
1	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ	16	3,580	3,500		47,400
2	КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ					
2	ЖИДКАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	2 1 0	8,628	13,390	37,962	309,580
3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,250	2,376	18,504	101,385
5	БАТОН	50	3,700	1,450	25,700	0,125
		ОБЕД				
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,853	10,051	14,464	149,000
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С					
2	КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,181	6,538	10,929	104,325
3	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	230	12,879	18,058	37,568	355,318
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,420		30,520	118,600
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

10 февраля 2026 год

Митюнин
Митюнин А.Л.



Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"



Григорьев А.В.

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал	
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
1	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ	16	3,580	3,500	47,400	
2	КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ					
2	ЖИДКАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	210	8,628	13,390	37,962	309,580
3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,250	2,376	18,504	101,385
5	БАТОН	50	3,700	1,450	25,700	0,125
ОБЕД						
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,853	10,051	14,464	149,000
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С					
2	КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,181	6,538	10,929	104,325
3	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	230	12,879	18,058	37,568	355,318
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,420		30,520	118,600
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

11 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

	СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК					
1	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,840	0,390	4,830	
2	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	1 0 0	10,261	5,442	5,112	107,499
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,916	5,396	31,644	185,040
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139	126,104
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
	ОБЕД					
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И	100	1,615	4,995	10,26	90,550
2	КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250	2,217	6,528	14,522	117,200
3	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	13,742	11,244	45,518	326,844
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

11 февраля 2026 год

Митюнин
Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,840		0,390	4,830
2	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	1 0 0	10,261	5,442	5,112	107,499
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,916	5,396	31,644	185,040
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139	126,104
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
		ОБЕД				
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,615	4,995	10,26	90,550
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250	2,217	6,528	14,522	117,200
3	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	13,742	11,244	45,518	326,844
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

12 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,930	0,600	2,130	12,300
2	БИТОЧКИ С СОУСОМ	1 0 0	11,355	13,566	12,415	176,020
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
4	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
		ОБЕД				
1	САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	100	2,126	3,060	12,196	82,032
2	СМЕТАНОЙ	260	2,785	6,610	20,300	142,815
3	ЁЖИКИ В СОУСЕ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,255	6,460	49,561	278,971
5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИК	180	0,72		24,273	96,705
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

12 февраля 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал	
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,930	0,600	2,130	12,300
2	БИТОЧКИ С СОУСОМ	1 0 0	11,355	13,566	12,415	176,020
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
4	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
ОБЕД						
1	САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,126	3,060	12,196	82,032
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,785	6,610	20,300	142,815
3	ЁЖИКИ В СОУСЕ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,255	6,460	49,561	278,971
5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИК	180	0,72		24,273	96,705
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

13 января 2026 год

 Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.


ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал
ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
1	ФРУКТЫ	150	0,600	14,700	57,000
2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	210	4,760	6,584	37,963
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,761
5	БАТОН	50	3,700	1,450	25,700
ОБЕД					
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,550	5,005	9,951
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,217	6,528	14,562
3	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	100	9,261	7,799	5,094
4	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	4,410	13,703	42,264
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624
					57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

13 января 2026 год


Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"


Григорьев А.В.

		ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ФРУКТЫ	150	0,600		14,700	57,000
2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ	210	4,760	6,584	37,963	222,077
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,761	53,710
5	БАТОН	50	3,700	1,450	25,700	0,125
		ОБЕД				
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,550	5,005	9,951	89,292
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,217	6,528	14,562	117,200
3	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	100	9,261	7,799	5,094	341,525
4	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	4,410	13,703	42,264	300,015
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,878	0	32,139	126,104
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

16 февраля 2026 год

 Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"



Григорьев А.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал	
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
1	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,800	7,550	15,070	131,500
2	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ - ДРУЖБА - С МАСЛОМ, САХАРОМ	2 6 0	5,887	10,923	43,807	288,020
5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,100	2,600	23,970	133,350
6	БУТЕБРОД С ПОВИДЛОМ	25/40	4,050	0,500	42,275	179,750
ОБЕД						
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,615	4,995	10,260	90,550
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С					
2	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,840	2,673	23,945	125,525
3	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	180	19,358	5,908	48,415	312,349
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,130		22,075	86,328
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

16 февраля 2026 год

Митюн
Митюн А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,800	7,550	15,070	131,500
2	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ - ДРУЖБА - С МАСЛОМ, САХАРОМ	2 6 0	5,887	10,923	43,807	288,020
5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,100	2,600	23,970	133,350
6	БУТЕБРОД С ПОВИДЛОМ	25/40	4,050	0,500	42,275	179,750
		ОБЕД				
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,615	4,995	10,260	90,550
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С					
2	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,840	2,673	23,945	125,525
3	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	180	19,358	5,908	48,415	312,349
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,130		22,075	86,328
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

17 февраля 2026 год

Митюнин

Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

	ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК		Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	30	0,210		0,540	3,000
2	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,255	6,460	49,561	278,971
6	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,080		33,552	127,760
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
	ОБЕД					
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,990	10,621	10,012	136,580
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С					
2	КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,181	6,538	10,929	104,325
3	ЕЖИКИ В СОУСЕ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ					
4	ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,761	53,710
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

17 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

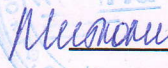
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	30	0,210		0,540	3,000
2	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	1 0 0	11,340	13,566	12,404	175,920
5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,255	6,460	49,561	278,971
6	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,080		33,552	127,760
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
		ОБЕД				
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,990	10,621	10,012	136,580
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,181	6,538	10,929	104,325
3	ЕЖИКИ В СОУСЕ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,,761	53,710
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"


18 февраля 2026 год

 Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

 Григорьев А.В.

			Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
1	ЙОГУРТ	100	5,000	1,500	3,500	51,000
2	КАША ОВСЯНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	250	19,655	17,904	111,148	692,214
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
ОБЕД						
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,853	10,051	14,464	149,000
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	2,840	2,673	23,945	125,525
3	БИТОЧКИ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,916	5,396	13,644	185,040
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,787		32,139	126,104
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

18 февраля 2026 год

Митюнин
Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ЙОГУРТ	100	5,000	1,500	3,500	51,000
2	КАША ОВСЯНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	250	19,655	17,904	111,148	692,214
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
		ОБЕД				
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,853	10,051	14,464	149,000
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	2,840	2,673	23,945	125,525
3	БИТОЧКИ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,916	5,396	13,644	185,040
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,787		32,139	126,104
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

19 февраля 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

	ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК		Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	1,120		0,520	6,440
2	СУФЛЕ МЯСНОЕ	2 0 0	19,996	17,934	54,034	433,536
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57
	ОБЕД					
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,550	5,005	9,951	89,292
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,933	5,378	23,215	159,475
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100	10,384	7,516	12,206	129,098
4	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	4,410	13,703	42,264	300,015
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,900		21,060	84,600
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

20 февраля 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано
Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

		ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,600	2,700	2,580	36,600
2	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	1 0 0	9,261	7,799	5,094	341,525
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
5	ОТВАРНЫЕ	200	0,420		30,520	118,600
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25				
		ОБЕД				
1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,106	11,594	12,888	162,060
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	1,893	4,406	13,113	95,533
3	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,641	6,261	50,163	262,845
5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,761	53,710
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

19 февраля 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области
"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

	ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	1,120		0,520	6,440
2	СУФЛЕ МЯСНОЕ	200	19,996	17,934	54,034	433,536
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57
	ОБЕД					
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,550	5,005	9,951	89,292
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,933	5,378	23,215	159,475
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100	10,384	7,516	12,206	129,098
4	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	4,410	13,703	42,264	300,015
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,900		21,060	84,600
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

20 февраля 2026 год

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

Митюнин А.Л.

			Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ				
		ЗАВТРАК				
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,600	2,700	2,580	36,600
2	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	1 0 0	9,261	7,799	5,094	341,525
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ					
3	ОТВАРНЫЕ	180	6,437	5,117	46,011	244,528
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,420		30,520	118,600
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,250	8,020	47,500
		ОБЕД				
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С					
1	ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,106	11,594	12,888	162,060
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	1,893	4,406	13,113	95,533
3	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,641	6,261	50,163	262,845
5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	187	0,243	0,046	13,761	53,710
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57