

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

9 марта 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев 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"

10 марта 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

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

Григорьев 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	210	8,628	13,390	309,580
3	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000	23,400	94,000
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,250	2,376	18,504
5	БАТОН	50	3,700	1,450	25,700
ОБЕД					
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	100	0,853	10,051	14,464
2	КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	260	2,181	6,538	10,929
3	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	230	12,879	18,058	37,568
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,420	30,520	118,600
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624

Утверждаю
Директор ООО "Сама Ра"

11 марта 2026 год

Митюнин
Митюнин А.Л.

Согласовано

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

Григорьев
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"

12 марта 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

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

Григорьев Григорьев А.В.


		ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ					
1	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
3	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
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО				
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"

13 марта 2026 год

 Митюнин А.Л.

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

 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	2 1 0	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"


14 марта 2026 года

 Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области


"Сызранский политехнический коледж"

 Шильева О.Н.

		СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК				
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,600	2,700	2,580	36,600
2	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	1 0 0	11,340	13,566	12,404	175,920
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,255	6,46	49,561	278,971
5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,200	0,051	15,010	57,267
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,900	0,250	12,425	56,500
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,378	0,25	8,020	47,500
		ОБЕД				
1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,930	0,600	2,130	12,300
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,893	4,406	13,113	95,533
3	БИТОЧКИ С СОУСОМ	100	11,340	13,566	12,404	175,920
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,316	6,321	19,838	148,280
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
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 марта 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 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	1,615	4,995	10,260	90,550
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 марта 2026 год

Митюннин

Митюннин А.Л.

Согласовано

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



Григорьев
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	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
	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"

18 марта 2026 год

Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Григорьев А.В.

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал	
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
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 марта 2026 год

Митюнин
Митюнин А.Л.

Согласовано

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

Григорьев
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	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					
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ					
1	КАПУСТЫ	100	1,550	5,005	9,951	89,292
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,933	5,378	23,215	159,475
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ					
3	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 марта 2026 год


Миллюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"


Григорьев А.В.

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ		Пищевые вещества (г)			Ккал	
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,600	2,700	2,580	36,600
2	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	1 0 0	9,261	7,799	5,094	341,525
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						
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"

21 марта 2026 год

Митюнин Митюнин А.Л.

Согласовано

Директор Государственное бюджетное
профессиональное учреждение Самарской области

"Сызранский политехнический колледж"

Шилеева О.Н.

		Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Б	Ж	У		
СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
1	МИНТАЙ С ГАРНИРОМ	60	4,240	8,098	4,468	86,115
2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	24,238	29,734	4,414	385,618
5	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	57,000
ОБЕД						
1	ОУГРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,840		0,390	4,830
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,840	2,673	23,945	125,525
3	ЕЖИКИ В СОУСЕ	100	9,301	9,414	11,784	158,764
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,713	0,186	36,569	154,073
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,000		23,400	94,000
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,280	0,270	14,910	67,800
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,653	0,300	9,624	57