



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РАЗРАБОТЧИК НР

Ты - то, что ты ешь!

Топливо для твоих
будущих карьерных взлетов —
правильное питание.

Узнай больше

8 800 300 0 300
TAKEDOROVU.RU

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РУССКАЯ

МОРКОВЬ
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

МОРОЖЕНОЕ ОТЛИЧАЕТСЯ
БОГАТЫМ СОДЕРЖАНИЕМ
КАРОТИНА, КОТОРЫЙ В
ОТЛИЧНОМ ПЕРЕКЛАДЫВАЕТСЯ
В ВИТАМИН А, СНИЖАЮЩИЙ
ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

КРОМЕ ТОГО, УПОТРЕБЛЕНИЕ
МОРОЖЕНОГО ПОМОГАЕТ
ДЕТОКСИФИЦИРОВАТЬ
ОРГАНИЗМ, ЗАЩИЩАЕТ
КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И
ИММУННУЮ СИСТЕМУ.

**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

КУРАГА
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

КУРАГА ПРИНОСИТ БОЛЬШЕ
ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
ЧЕМ ЛЮБАЯ ДРУГАЯ ПЛОДОВАЯ
ПЛОДОВАЯ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КУРАГИ В
ОСНОВНОМ ВЫЗВАНЫ
ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ
БЕТА-КАРОТИНА, КОТОРЫЙ
ПОМОГАЕТ УЛУЧШАТЬ ЗРЕНИЕ И
ЗАЩИЩАЕТ ПЛОДЫ ОТ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВОСПАЛЕНИЙ.

КРОМЕ ТОГО, КУРАГА ЯВЛЯЕТСЯ
ХОРОШИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ ИММУННОЙ
СИСТЕМЫ И ПРОТИВОСТОЯНИЯ
ИНФЕКЦИЯМ.

**Слагаемые
здоровья**

Режим
Правильное
питание
Полноценный
сон
Хорошее
настроение
Свежий
воздух
Занятие
спортом

РАЗРАБОТЧИК НР

Ты - то, что ты ешь!

Топливо для твоих
будущих карьерных взлетов —
правильное питание.

Узнай больше

8 800 300 0 300
TAKEDOROVU.RU

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РУССКАЯ



ПРОДУКЦИЯ

МЕНЮ



УТВЕРЖДЕНО
Исполнительный директор
/ Маргарита А. С.

МЕНЮ
8 апреля 2025 г.

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫЕДУТ	В	Ж	У	Количество порций	Стоимость, руб.
1-й зал, 1-й этаж (завтрак)						
Котлеты на курином фарше	80 гр	15,18	13,70	15,42	234	55,03
Пюре картофельное	130 гр	3,06	4,80	10,53	1363	31,53
Хлеб ржаномышечный	20 гр	1,50	0,24	11,00	944	1,92
Хлеб пшеничный	30 гр	3,30	0,37	16,80	78	2,30
Сок и витаминизатор	200 гр	1,00		20,00	42	12,38
Молоко 0,2-2,2% (в индивидуальной упаковке)	200 гр	6,00	6,45	6,40	130	51,42
Итого по категории:	890	28,23	25,41	63,67	4518	158,55
1-й зал, 2-й этаж (обед)						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80 гр	0,38	3,94	3,18	42	22,32
Вареное картофельное	200 гр	1,44	3,94	8,74	83	14,28
Рыбные котлеты	100 гр	11,18	14,83	16,67	208	110,02
Рис отварной	150 гр	3,64	4,30	16,87	108,95	18,01
Хлеб ржаномышечный	40 гр	3,30	0,48	11,80	68,8	3,84
Хлеб пшеничный	40 гр	3,30	0,36	21,40	100	3,07
Компот из смеси сухофруктов	200 гр	0,44	0,13	32,00	132	5,96
Апельсиновый сок	200 гр	0,40	0,30	11,30	47	21,71
Итого по категории:	890	24,13	25,97	148,34	953,79	200,08
2-й зал, 2-й этаж (полдник)						
Омлет натуральный	150 гр	11,14	11,84	3,76	276	67,34
Хлеб ржаномышечный	20 гр	1,50	0,24	11,00	944	2,40
Хлеб пшеничный	20 гр	1,50	0,24	11,00	944	2,14
Компот из красной смородины	200 гр	0,30	0,12	24,76	106,44	15,11
Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200 гр	1,00		20,00	42	24,44
Итого по категории:	653	15,44	12,53	79,76	446,59	111,43
Итого:	2133	72,80	63,89	218,77	1358,23	469,07

Составитель: Технол. директор / Маргарита А. С.
Расчетчик: Век. бухгалтер / Маргарита А. С.
Принят: Инф. служба / Маргарита А. С.

26.03.2025, 10:53

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМЕНИ ГЕОРГИЯ ДМИТРИЕВИЧА ПЛАТОНОВА»

11.04.2025 г.

ИЗВЕЩЕНИЕ

О проведении конкурсного отбора на выполнение работ по ремонту и содержанию объектов капитального строительства

В целях выполнения работ по ремонту и содержанию объектов капитального строительства, находящихся в собственности муниципального образования «Городской округ Щербинка», Администрация городского округа Щербинка проводит конкурс на выполнение работ по ремонту и содержанию объектов капитального строительства.

Директор: А.А. Заварзин



Телефон горячей линии по вопросам питания обучающихся
8-918-392-58-72-Борисова
Маргарита Анатольевна
8(86167)2-01-36

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
ЗАЩИТИ СЕБЯ

- 1. ЗАКРЫВАЙТЕ РУКИ И НОС ПОСЛЕ ЧАШАНИ И КАШЕ
- 2. ИЗБЕЖИВАЙТЕ И ЗАКРЫВАЙТЕ РУКИ И ПОПЫТОК
- 3. ЗАКРЫВАЙТЕ РУКИ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ НЕЖИВУЩЕЙ НАСКОМ
- 4. ЗАКРЫВАЙТЕ НАДЫШАИ МЕСТА И КОНТАКТЫ С ЗАРАЖЕННЫМИ
- 5. ТОЛЬКО ВРЕМЯ ВРЕМЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ - ВЫПОЛНИТЕ ПРАВИЛА, ЕСЛИ ЗАБЫЛИ
- 6. ИСПОЛНЯЙТЕ НАДЫШАИ МЕСТА СПАСЕНИЯ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

