



БЕЛКИ

основной материал для построения органов и тканей

Усвояемость белков из пищи:

1. Молочные продукты и яйца
2. Мясо, рыба, соя
3. Бобовые и орехи

 молочные продукты	 яйца	 орехи
 мясо	 рыба	 бобовые





всё
обязательно
сбудется!

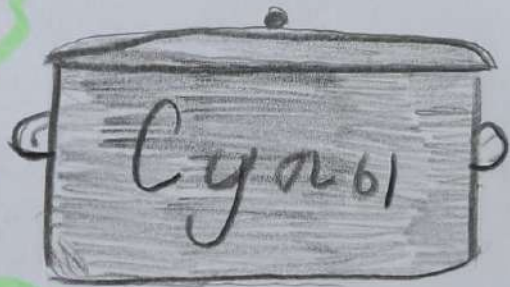




Меню на

неделю

для столовой



ШКОЛА №6
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО
РАЙОНА
Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

МЕНЮ
НА НЕДЕЛЮ

СТОЛОВАЯ -
БУФЕТ

	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА
ЗАВТРАК	КАША ОВЯНАЯ С МАСЛОМ КАКАО	ЗАВТРАК	ОМЛЕТ ФРУКТЫ	ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ МОЛОКО
ОБЕД	БОРЩ ОТБИВАЯ С МАКАРОНАМИ ЧАЙ	ОБЕД	КУРИНЫЙ БУЛЬОН ФРИКАДЕЛЬКИ С ПЮРЕ ЧАЙ	ОБЕД	СУП РЫБНЫЙ ЩИЦЕЛЬ С МАКАРОНАМИ ЧАЙ
	ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК	ПУДИНГ ЗАПЕЧЕННЫЙ ФРУКТЫ	ЗАВТРАК	САЛАТ ОЛИВЬЕ БУТЕРБРОД С СЫРОМ КАКАО		
ОБЕД	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ОКОРОЧКОМ РЫБА С ПЮРЕ ЧАЙ	ОБЕД	СУП ПЛОВ С ОКОРОЧКОМ ЧАЙ		





«В здоровом теле - здоровый дух»





Правильно
здоровья

питайся —



ПОКАЗАТЬ ПАНЕЛЬ ЗАДАЧ

ПАРАМЕТРЫ ОТОБРАЖЕНИЯ ▾

ЗАВЕРШИТЬ СЛАЙД-ШОУ

0:02:05

12:06

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Заметки



**РЫБА, ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ, МЕД, ОРЕХИ**





