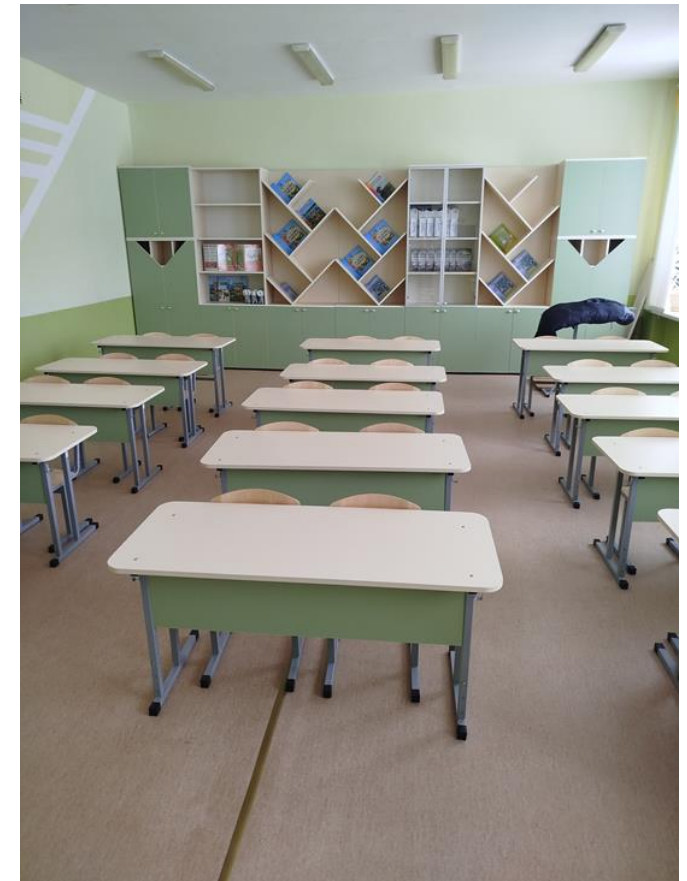


Отчёт об использовании денежных средств попечительского совета

1 КВАРТАЛ 2025 ГОДА

Приобретение стройматериалов для ремонта стен в кабинеты 205, 206, 207, 208



Оформление обеденного зала школьной столовой



Тарелка здорового питания



Таблица витаминов

ВИТАМИН А Синтезируется в организме из каротиноидов, содержащихся в растительных продуктах. Необходим для зрения, роста, репродуктивной функции.	
ВИТАМИН В1 Водорастворимый. Содержится в злаках, дрожжах, мясе, печени, бобовых.	
ВИТАМИН В2 Водорастворимый. Содержится в мясе, печени, молочных продуктах, грибах, яйцах.	
ВИТАМИН В Водорастворимый. Содержится в мясе, печени, молочных продуктах, грибах, яйцах.	
ВИТАМИН В6 Водорастворимый. Содержится в мясе, печени, молочных продуктах, грибах, яйцах.	
ВИТАМИН В12 Водорастворимый. Содержится в мясе, печени, молочных продуктах, грибах, яйцах.	
ВИТАМИН С Водорастворимый. Содержится в цитрусовых, ягодах, овощах.	
ВИТАМИН D Жирорастворимый. Синтезируется в организме под воздействием ультрафиолета. Содержится в жирной рыбе, печени трески.	
ВИТАМИН E Жирорастворимый. Содержится в растительных маслах, орехах, злаках.	
ВИТАМИН К Жирорастворимый. Синтезируется в организме. Содержится в зеленых овощах, печени.	

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ Яйца, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые.	ЖИРЫ Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр.	УГЛЕВОДЫ Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты.
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		
<p>Кальций - молоко, и молочные продукты, яичные желтки и рисовый хлеб Железо - мясные продукты, курятина, телятина, свекла, гречиха Калий - овощи и фрукты, тропические и лесные орехи, изюм Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика Йод - морепродукты, фейхоа Натрий - поваренная соль</p>		
ВИТАМИНЫ		
А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир	Провитамины А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, курама, ягоды рябины, ягоды шиповника, облепиха	В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола
РР - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белая гречка	С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель	



Напольное покрытие в кабинетах 205, 206, 207, 208

