



Комитет по образованию  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №578 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 578 Приморского района Санкт-Петербурга)**

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей (законных  
представителей)  
несовершеннолетних учащихся  
(протокол 24.03. 2026 г. № 3)

**РАССМОТРЕН и ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 578  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 31 марта 2026 г. № 2)

**УТВЕРЖДЕН**

приказом ГБОУ школы № 578  
Приморского района Санкт-Петербурга  
03 апреля 2026 г. № 132-Д  
Директор \_\_\_\_\_ Е.И. Зими́на

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета обучающихся ГБОУ школы  
№ 578 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 24.03.2026 г. № 3)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03ED496F0B16FEE0F89D47BB14F0954F6A  
Владелец: Зими́на Елена Ивановна  
Действителен: с 03.04.2025 до 27.06.2026

**План проведения мероприятий недели школьного питания  
ГБОУ школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга  
с 12.05.2026 по 22.05.2026**

п/п	Мероприятия	Классы	Сроки	Ответственные
1.	Оформление информационного стенда «Неделя мероприятий, приуроченных к неделе школьного питания»	1-11	в течение недели	педагог-организатор
2.	Выставка книг в библиотеке «О здоровом питании»»	1-11	в течение недели	педагог-библиотекарь
<b>3. Классные часы, беседы, викторины</b>				
3.1	Острова здорового питания <a href="https://здоровое-питание.пф/azbuka/">https://здоровое-питание.пф/azbuka/</a>	1-4	в течение недели	классные руководители 1-4-х классов
3.2	Правильный завтрак для ребенка перед школой <a href="https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/pravilnyy-zavtrak-dlya-rebenka-pered-shkoloy/">https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/pravilnyy-zavtrak-dlya-rebenka-pered-shkoloy/</a>	1-6		родители (законные представители) обучающихся 1-6 классов
3.3	Ваши отношения с едой <a href="https://здоровое-питание.пф/rasstroistva-pischevogo-povedeniya/">https://здоровое-питание.пф/rasstroistva-pischevogo-povedeniya/</a>	7-11		классные руководители, учащиеся 7-11 классов,
3.4	Книга рецептов <a href="https://здоровое-питание.пф/recipes/">https://здоровое-питание.пф/recipes/</a>	1-8		классные руководители, родители(законные представители), учащиеся, 1-11-х классов
3.5	Тематические уроки по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов	8-11		учителя-предметники 8-11-х классов

3.6	Классный час: «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках» <a href="https://34.rospotrebnadzor.ru/content/180/10831/">https://34.rospotrebnadzor.ru/content/180/10831/</a>	9,11		классные руководители 9,11-х классов
3.7	Проверь свои знания о правильном питании <a href="https://здоровое-питание.pf/lesson-testing/pravilno-li-vy-pitaetes/">https://здоровое-питание.pf/lesson-testing/pravilno-li-vy-pitaetes/</a>	1-11		классные руководители 1-11, родители(законные представители)
3.8	<b>Тематические лекции в интерактивном плеере от Российского общества «Знание»</b> <a href="https://znan.ru/aksiya-znaniSPORT">https://znan.ru/aksiya-znaniSPORT</a> 1. Здоровый образ жизни простые привычки, которые меняют жизнь 2. Здоровье начинается с малого: активность, питание и радость движения	3-8		классные руководители 3-8, родители(законные представители)
<b>4. Просветительские анимационные фильмы, которые формируют правильные пищевые привычки</b>				
4.1	10 мультфильмов, которые формируют правильные пищевые привычки <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>	1-4	в течение недели	Воспитатели ГПД
4.2	«Ми-ми-мишки. Время питаться правильно». <a href="https://disk.yandex.ru/d/CZvQc-AU211G7w">https://disk.yandex.ru/d/CZvQc-AU211G7w</a>	1-2		классные руководители, воспитатели ГПД 1-4-х классов
4.3	«Ванечка» (анимационный сериал от Роспотребнадзора) Создан совместно «Центром гигиенического образования населения» Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в рамках нацпроекта «Демография».	5-7		классные руководители 5-7-х классов
4.4	Правила здорового питания. 5 принципов и 5 правил здорового питания <a href="https://uteka.ru/articles/zdorovoe-pitanie/pravila-zdorovogo-pitaniya/?ysclid=m316aoxyj9515664441">https://uteka.ru/articles/zdorovoe-pitanie/pravila-zdorovogo-pitaniya/?ysclid=m316aoxyj9515664441</a>	1-11		классные руководители, родители (законные представители), учащиеся, 1-11-х классов)
<b>5. Творческие задания на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции</b>				
5.1	<b>Конкурс рисунков «Подводный мир на моей тарелке».</b> (рисунки блюда из рыбы, творчески оформленные, с элементами подводного мира.)	1-8		классные руководители, родители(законные представители)
5.2	«Рыбный алфавит». Составить список рыб и морепродуктов на каждую букву алфавита	1-8	в течение недели	классные руководители, родители(законные представители)

	(букву согласовать) придумать короткие стишки/загадки про рыбу для каждой буквы.			
5.3	<b>Семейные рецепты рыбных блюд</b>	1-8		
5.4	«Здоровый выбор: сравниваем». Создаем инфографику, где сопоставить порции рыбы и мяса по содержанию белка, омега-3, калорий и т. д.	1-8		
5.5	«Карта рыбных традиций» рецепты рыбных блюд из разных регионов страны или мира. Оформить в виде буклета: где какое блюдо популярно, из какой рыбы, история и рецепт.	1-8		
5.6	«Рыбные метафоры». Придумайте фразы и идиомы с упоминанием рыб, которые описывают жизненные ситуации («быть как рыба в воде», «поймать золотую рыбку» и т. д.)			
5.7	«Подводная поэма». Конкурс стихов или хайку про рыбу и море.	1-8		
5.8	«Мой рыбный лайфхак». Секреты: как быстро почистить рыбу, как сделать её менее пахучей и т. д.	1-8		
5.9	«Рыба в искусстве». Подготовьте квест по картинам, скульптурам, фильмам и книгам, где фигурируют рыбы.	1-8		
6.	Родительский контроль за организацией питания в школе (по желанию)	родители (законные представители)	В течение недели	ответственный за организацию питания
7.	Социологический опрос <a href="https://monitoring.cemon.ru/#/opros">https://monitoring.cemon.ru/#/opros</a>	обучающиеся и родители (законные представители) 1-4 классов		
8.	Подведение итогов Российской недели школьного питания в школе	1-11	22.05.2026	ответственный за организацию питания

## Отчет о проведении недели школьного питания

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

**Здоровье** детей невозможно обеспечить без правильного, рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и психического развития.

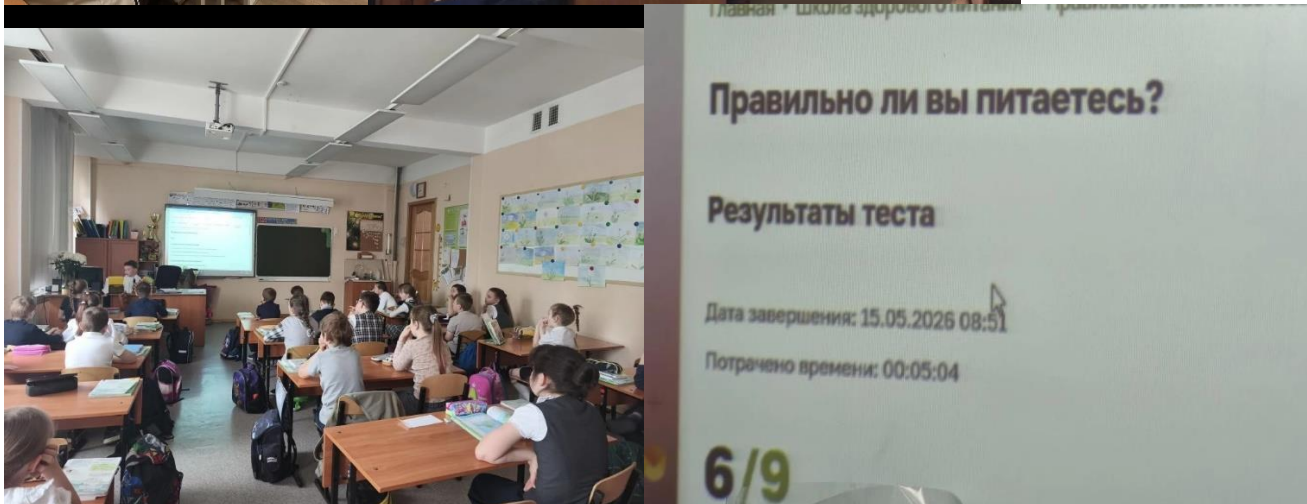
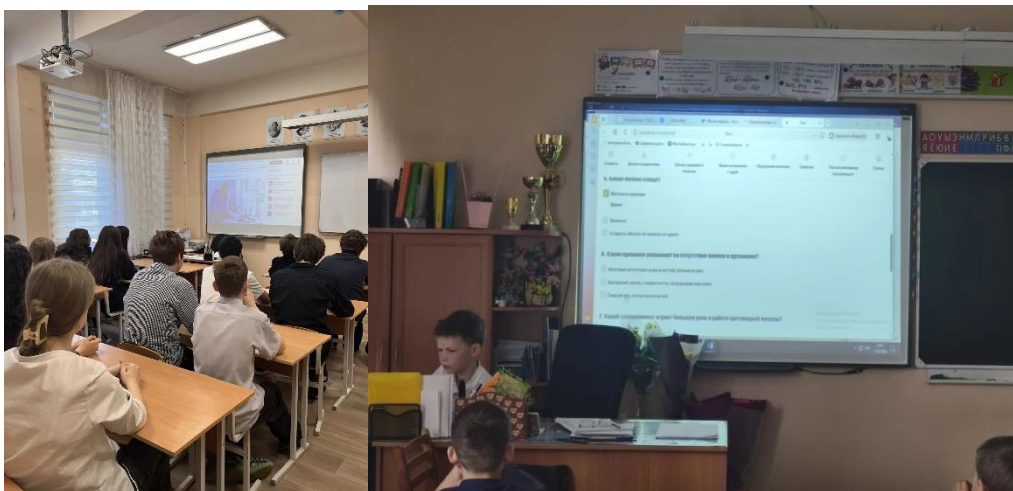
В целях пропаганды здорового питания среди детей и родителей и создания условий для формирования знаний о правилах правильного питания в школе прошла неделя здорового питания.

В течение недели с 12.05.2026 по 26.05.2026 проводились различные мероприятия по плану, утвержденному директором школы

### 1. Оформлен стенд «Здоровое питание школьника».



## 2. Проведены классные часы, беседы, викторины



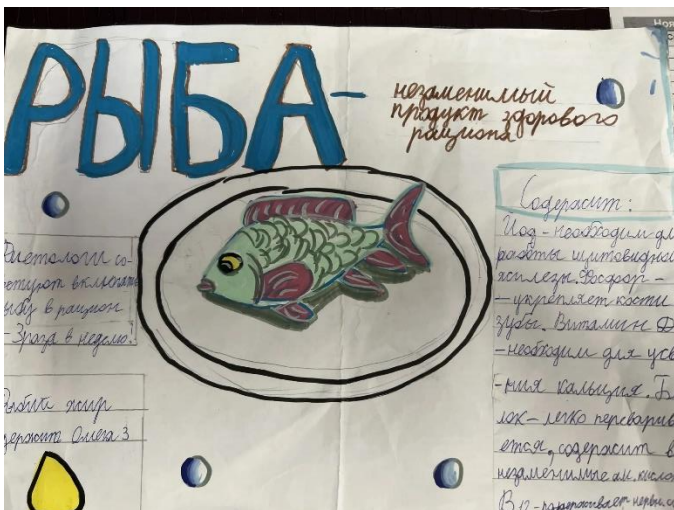
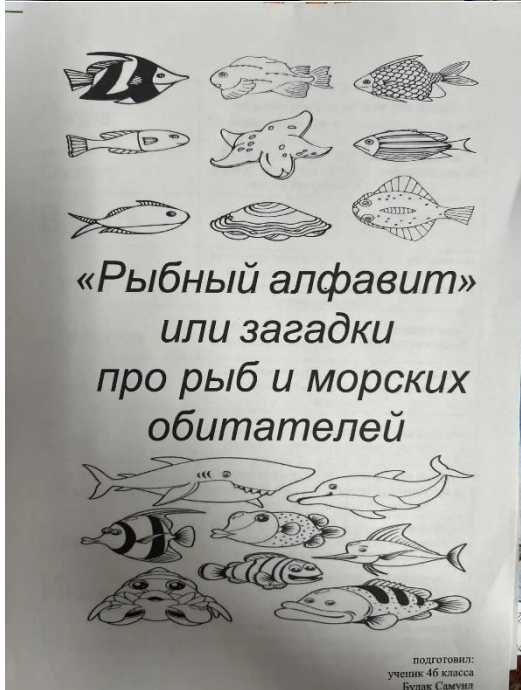
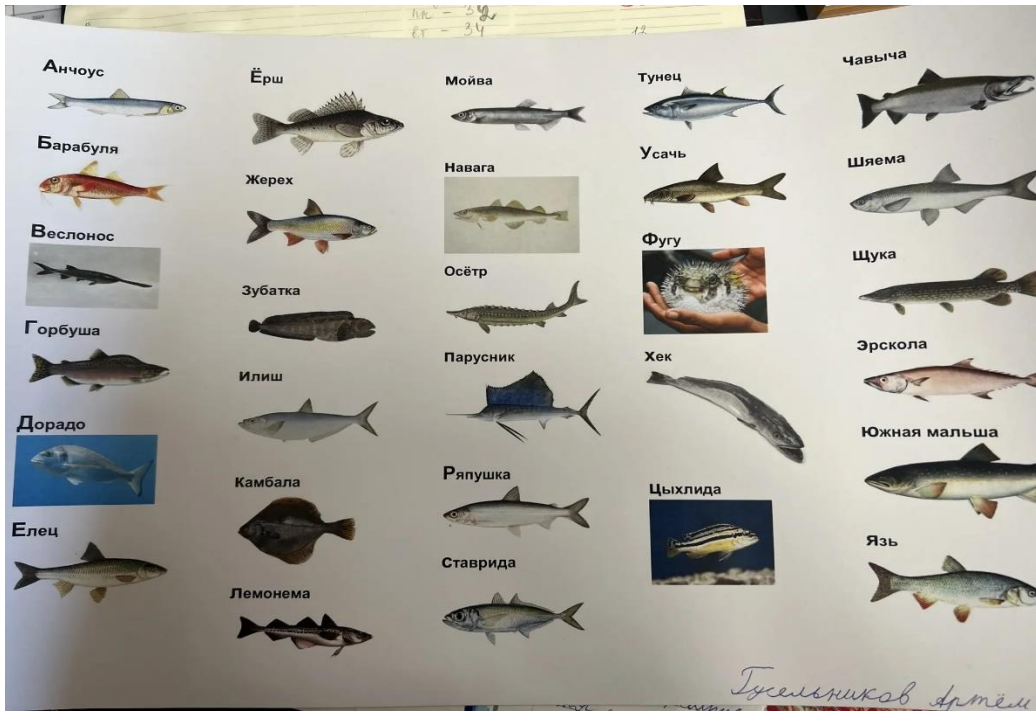
## 3. В течение недели осуществлен просмотр анимационных фильмов, которые формируют правильные пищевые привычки



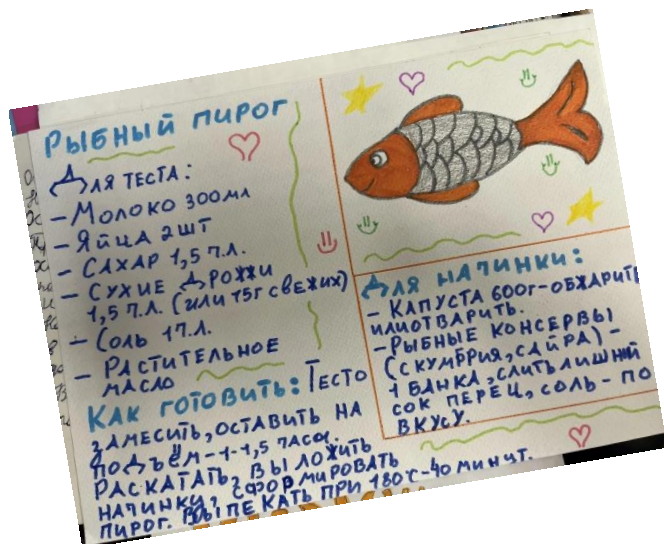
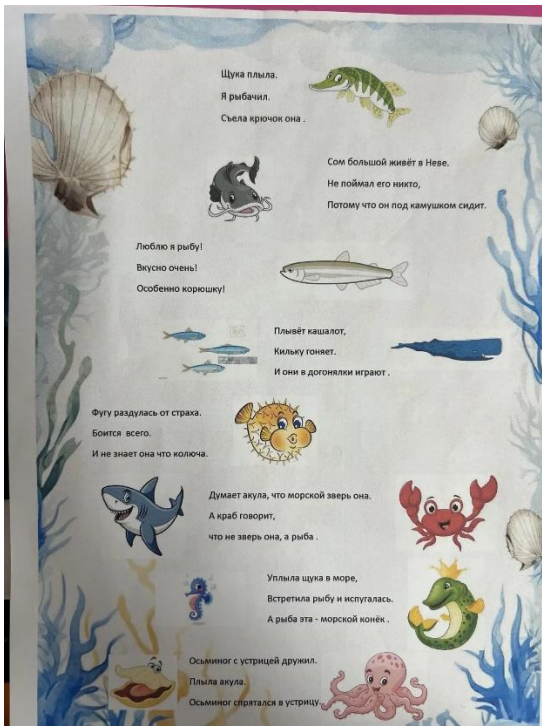


**4. Приняли участие в творческих заданиях, направленных на популяризацию потребления рыбы и рыбной продукции**



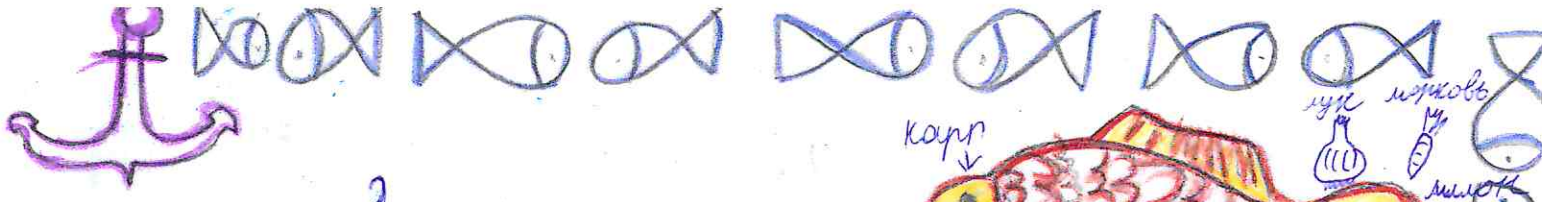


	Калории	Белки	Жиры	Сложные углеводы
МЯСО говядина	158 ккал	22,2 г	7,7 г	0,0 г
РЫБА Треска	69 ккал	16,2 г	0,6 г	0,2 г

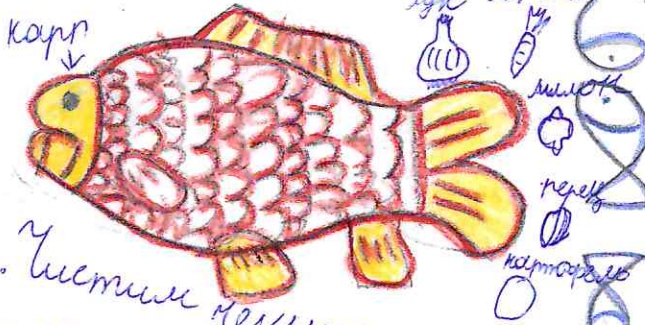




Родителями был осуществлен контроль за организацией питания.



## Запечённый карп.

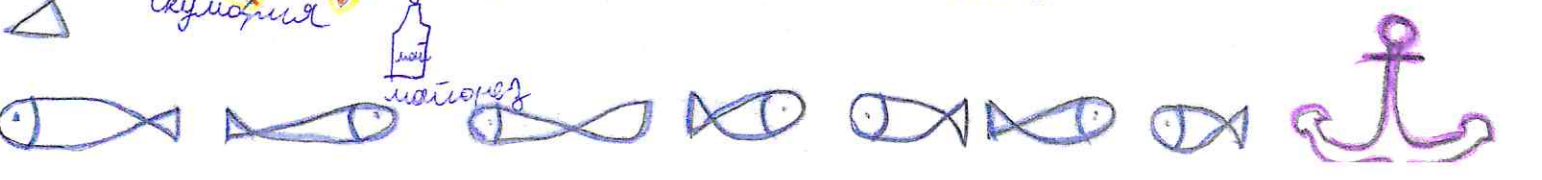
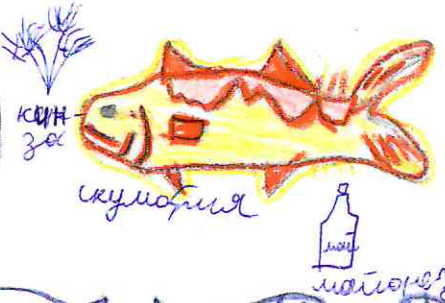


Берём карпа килограмма два. Чистим чешую, убираем жабры, срезаем плавники, хорошо промываем. Мелким кубиком нарезаем лук, морковь, болгарский перец и помидор. Все это перемешиваем. Карпа солим, протираем оливковым маслом. На противень ставим фольгу. Берём одну картофелину, нарезаем на кружки, выкладываем на фольгу. Это для того, чтобы положить на картофель рыбу и не дать ей пригореть снизу.

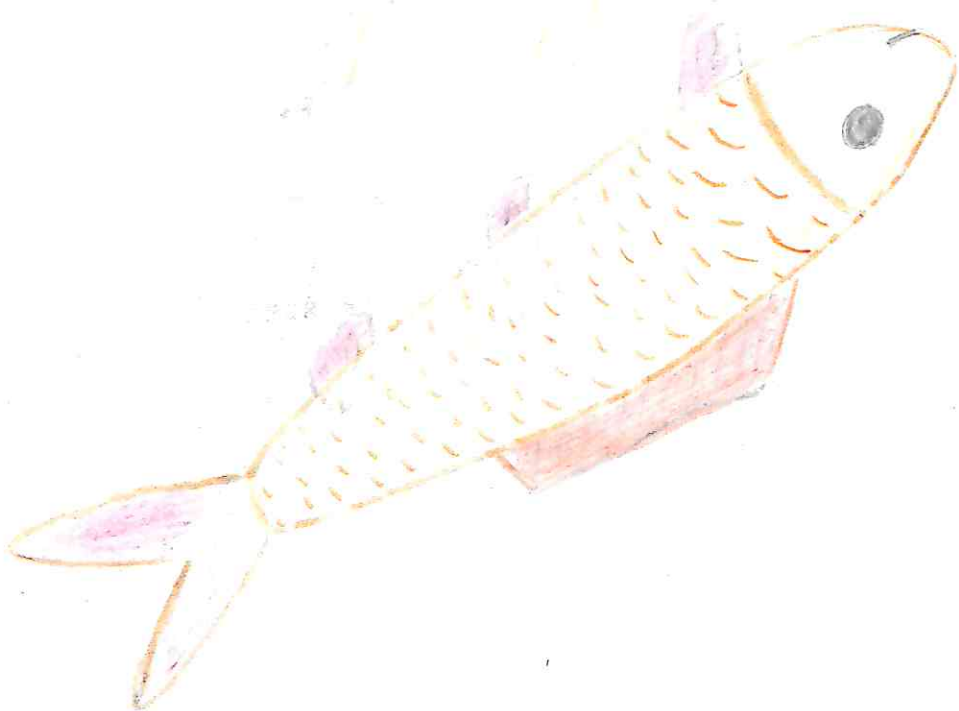
Затем берём карпа и закрываем фольгой овощи, предварительно положив в фольгу веточку розмарина. Аккуратно кладем карпа на картофель и помещаем в духовку разогретую до 180 градусов, на 30 минут. Когда рыба будет готова полить её соком выжатого лимона. Приятного аппетита!

## Скумбрия в фольге.

Берём целую скумбрию, потрошим, убираем жабры, промываем. Готовим маринад. В миску выдавливаем лимонный сок, добавляем майонез, туда же выдавливаем три зубчика чеснока. Все перемешиваем. Берём фольгу, выкладываем заворачиваем рыбу и ставим в духовку разогретую до 180 градусов на 35-40 минут. Приятного аппетита! Рыбу можно подавать как в горячем виде, так и в холодном. Наслаждайтесь друзья!



## Розовые карпы



- длина тела - 500 см;
- возраст - 10 лет;
- средний вес - 1 килограмм;
- возраст - 10 лет;
- едят, не боясь;
- болезненнее, чем - гольцы.

### Ихтиология:

1. Видовое разнообразие и значение. В розовые карпы относятся 6 видовых форм карпа, которые и являются объектом разведения. Это карпы, карпы, карпы. Ихтиология и значение.

4. Сельскохозяйственное значение, условия разведения, меры борьбы с болезнями и вредителями.



# ФИНСКАЯ УХА

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Для бульона:

- ГОЛОВЫ И КОСТИ ЛОСОСЯ - 1 кг;
- ЛУКОВИЦА - 1 шт;
- ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ - 3-4 ГОРОШИННЫ;
- ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ - 2 шт;
- ВОДА - 2 л.

### Для супа:

- КАРТОФЕЛЬ - 2-3 шт;
- МОРКОВЬ - 1 шт;
- ЛУК - ПОРЕЙ - 1/2 шт;
- ФИЛЕ ЛОСОСЯ - 300 г
- СЛИВКИ (20%) - 200 мл;
- ОРЕГАНО (НЕМНОГО);
- СОЛЬ.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. УЛОЖИТЕ РЫБНЫЕ КОСТИ И ГОЛОВЫ ЛУК, ГОРОШИННЫ ПУШИСТОГО ПЕРЦА И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ В КАСТРЮЛЮ, ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ПОСТАВЬТЕ НА СРЕДНИЙ ОГОНЬ.
2. ДОВЕДИТЕ СОДЕРЖИМОЕ КАСТРЮЛИ ДО КИПЕНИЯ, УМЕНЬШИТЕ ОГОНЬ И ПЕРИОДИЧЕСКИ СНИМАЯ ПЕНУ, ВАРИТЕ В ТЕЧЕНИЕ 25 МИНУТ. ЗАТЕМ ПОЦЕДИТЕ БУЛЬОН И ВЕРНИТЕ ЕГО ОБРАТНО В КАСТРЮЛЮ.
3. ДОБАВЬТЕ В БУЛЬОН НАРЕЗАННЫЕ КУБИКАМИ КАРТОФЕЛЬ, ОРЕГАНО И МОРКОВЬ И ТОНКО НАРЕЗАННЫЙ ЛУК-ПОРЕЙ. ПРОВАРИТЕ НА НЕБОЛЬШОМ ОГНЕ МИНУТ 20 ДО РАЗМЯГЧЕНИЯ ОВОЩЕЙ.
4. ДОБАВЬТЕ НАРЕЗАННОЕ КУБИКАМИ ФИЛЕ ЛОСОСЯ БЕЗ ШКУРЫ, ДОВЕДИТЕ СУП ДО КИПЕНИЯ И СНИМИТЕ КАСТРЮЛЮ С ОГНЯ.
5. ВЛЕЙТЕ СЛИВКИ СРЕДНЕЙ ЖИРНОСТИ, ДОБАВЬТЕ МЕЛКО НАРЕЗАННУЮ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА И ПРИПРАВЬТЕ СОЛЬЮ.
6. ДАЙТЕ БЛЮДУ НАСТОЯТЬСЯ - ЧЕМ ДОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. УКРАСЬТЕ УКРОПОМ И ПОДАВАЙТЕ НА СТОЛ С КУСОЧКАМИ ОБЖАРЕННОГО ХЛЕБА.



Восточного моря на западе  
 в Восточном, особенно в южной  
 части. Восточная граница из  
 предельно широкая.  
 Словно граница между двумя  
 государствами 1792 года. В  
 культурной структуре Штатов Девятая

61892 2009 & 61892 2009  
 1792 года в Штатах  
 Восточного моря  
 Восточная граница из  
 предельно широкая. Словно  
 граница между двумя государствами  
 1792 года. В культурной структуре  
 Штатов Девятая

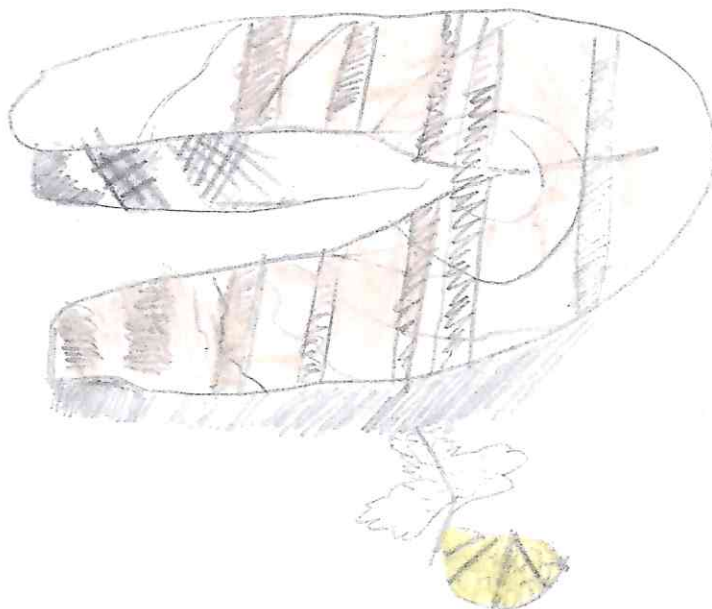
## Запеченная форель в духовке

Ингредиенты:

- Форель - 4 кг. (стейки)
- Лимон - 1 шт.
- Розмариин - 5 шт.
- Соль по вкусу.

Стейки с лимоном и розмарином. Промойте стейки под холодной водой и тщательно обсушите бумажными полотенцами.

Цель. Сбрызните рыбу лимонным соком, натрите солью и перцем с обеих сторон. Запекайте в розжаренной до  $200^{\circ}\text{C}$  духовке 15-20 мин. Как только мякоть посветлеет и начнет отделяться от кости, рыба готова.



## Сельдь под шубой

Ингредиенты:

● 2 клубня картофеля ● 1 морковь ● 1 крупная свекла  
● 2 яйца ● 1 сельдь ● 1 луковица ● 100 мл майонеза ●

1 пучок зелёного лука.

1. Картофель, морковь, свеклу и яйца отварить и дать им остыть. Сельдь почистить, туша

-тельно промыть и удалить все косточки.

Реш нарезать кубиками.

2. Яйца и вареные овощи очистить и по

отдельности натереть на крупной тёрке. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. На плоскую тарелку выложить ровным слоем картофель.

3. Смазать майонезом и положить сверху слоем сельдь, репчатый лук, тёртое яйцо, морковь и свеклу, смазывая каждый слой майонезом. Украсить оставшимся яйцом, посыпать зеленью.

## Жюльен в кляре

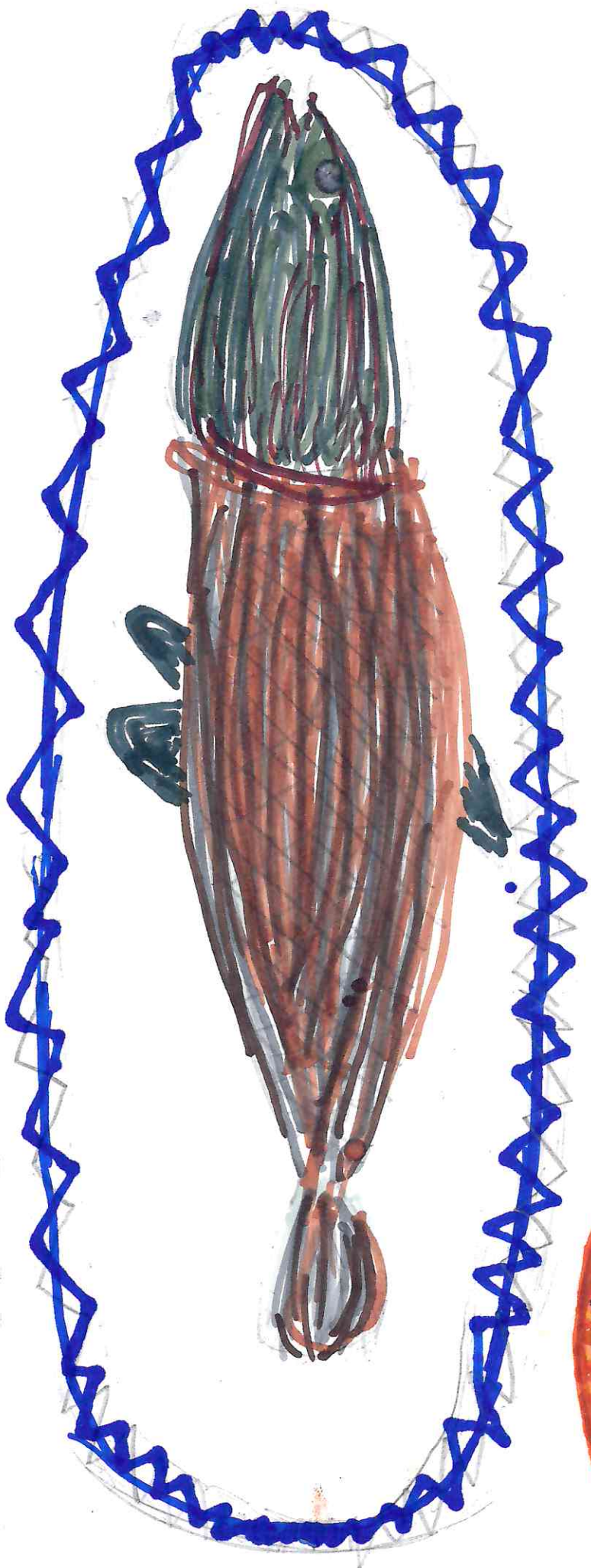
Для кляра: 1,5 кг фарш - 1 стакан сметаны,

130 г твёрдого сыра, 4 яйца, 0,75 стакана муки, соль.

Из мясной рубцы приготовить дощечки и нарезать вглубину кусочками средней величины. Посолить, поперчить и тушить дощечки 1 час в голландской духовке. Приготовить в миске обжарку от желтков, обжарку (поперчить на кружной тёрке) и довести на медленном огне до кипения, хорошо перемешать. Просеять муку и сыра всё тщательно перемешать. Отслоить готовые комочки, осторожно перемешать. В сковороде налить подсолнечное масло слоем 3 см, разогреть. На вышку накалывать кусочки рубцы, опускать в кляр и класть на сковороду. Обжаривать с двух сторон до золотистой корочки. Жарить примерно по 4 минут на каждом кусочке. Очень вкусно!



1. Употреблять сразу.
2. применять в салаты, жарен-м, тушенными,
3. варить супы.
4. добавлять в салаты и в супы в количестве 200 гр.
5. применять в масле.
6. добавлять в супы и салаты в количестве 200 гр.
7. готовить супы и салаты и использовать сок.



Салат

## Салат с соевым соусом

Рецепт приготовления:

- салат - 4 шт.
- йогурт натуральн. - 1 стакан (200г)
- соевый соус - 1 ст. ложка
- соль, перец - по вкусу
- зелень петрушка

Салат нарезать соломкой, поперчить и сбрызнуть соевым соусом. В конце сбрызнуть салат 5 мл йогурта и сбрызнуть соевым соусом. Для вкуса добавить немного мелко порезанной петрушки и лимонный сок. Салат можно подать с жареным картофелем, свежими овощами, а также с жареным куриным филе.



# „СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ РЫБНОГО БЛЮДА“

Виды:

Рыбный стейк.

1. Сливочное масло - 4 ст. л.
2. Сухарный панировочный слой - 1 ч. л.
3. Соль - по вкусу.
4. Молотый перец - по вкусу.
5. Чеснок (1 зубчик, мелко порезать).
6. Сок лимонный - по вкусу.



Панова Мария 3,5"

# Рыбный Стейк

## Рецепт:

оливковое масло, подсолнечная, соль, перец чёрный молотый;  
крупный рубец, перец и масло. нагреть духовку до 180°. нарезать  
рубец на порционные и запекать 15-20 мин.



# Рыба в панировке

Ингредиенты:

- рыба (филе минтая)
- майонез - 2 ст.л.
- яйцо куриное - 1 шт.
- панировочные сухари
- приправа для рыбы
- соль

Приготовление:

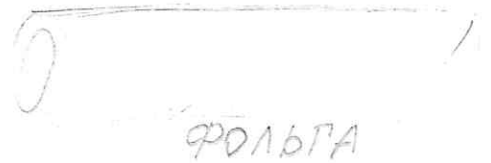
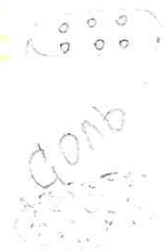
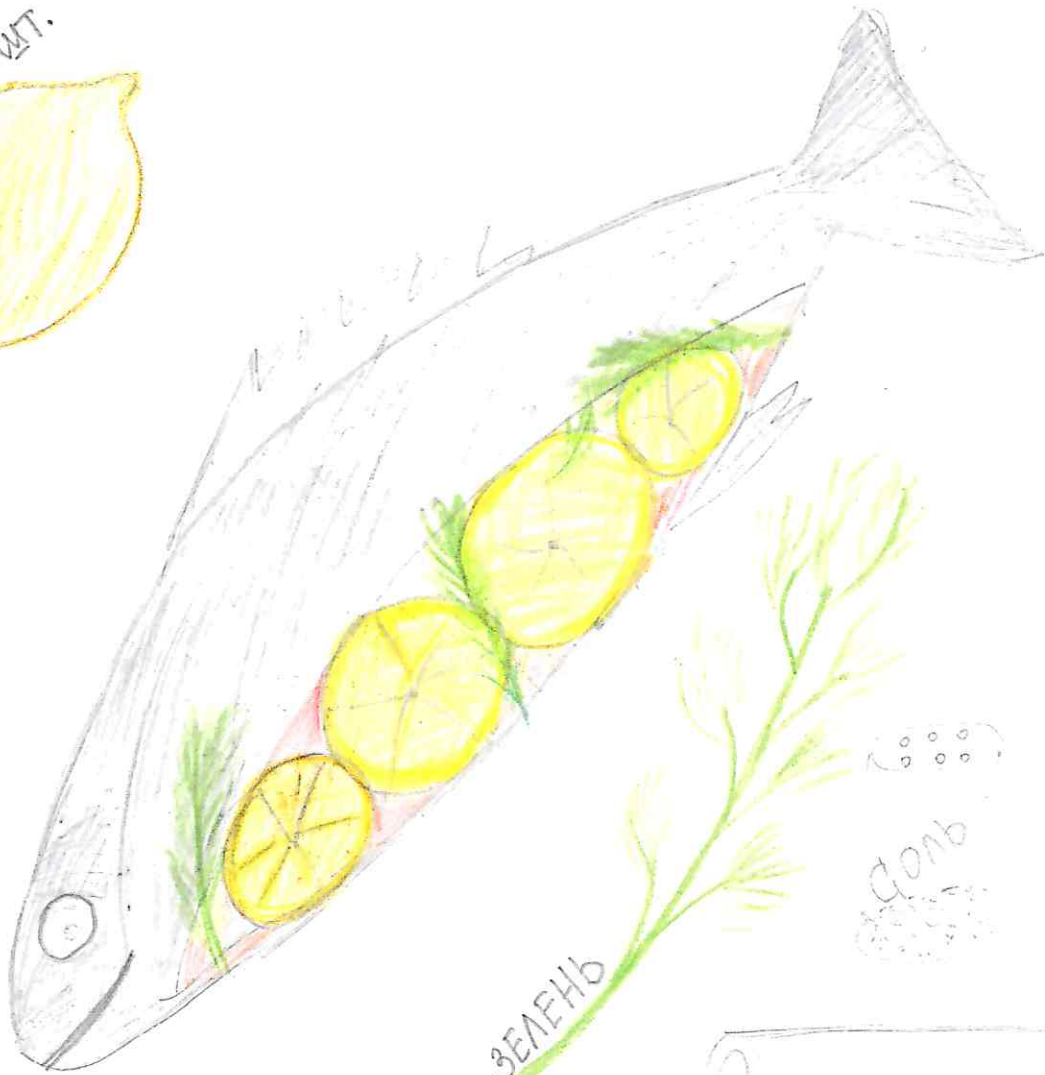
- 1 Рыбу минтай полить
- 2 Смазать майонезом, посыпать приправой для рыбы и посолить. Оставить мариноваться на 20 минут
- 3 Каждый кусочек рыбы обвалить в панировочных сухарях.
- 4 Обжарить во взбитом яйце
- 5 Жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до готовности.



Турдышев Глава 36

Семейный рецепт

"Речная форель в фольге."



- 1.) поймать форель на рыбалке.
- 2.) почистить от чешуи и внутренностей.
- 3.) Положить рыбу (судя) в фольгу.
- 4.) Соль, перец, специи по вкусу.
- 5.) Во внутрь рыбы положить дольки лимона и зелень (укроп, петрушка, лук.)
- 6.) Взять в фольгу и запекать в духовке при 200 гр. 25 м.

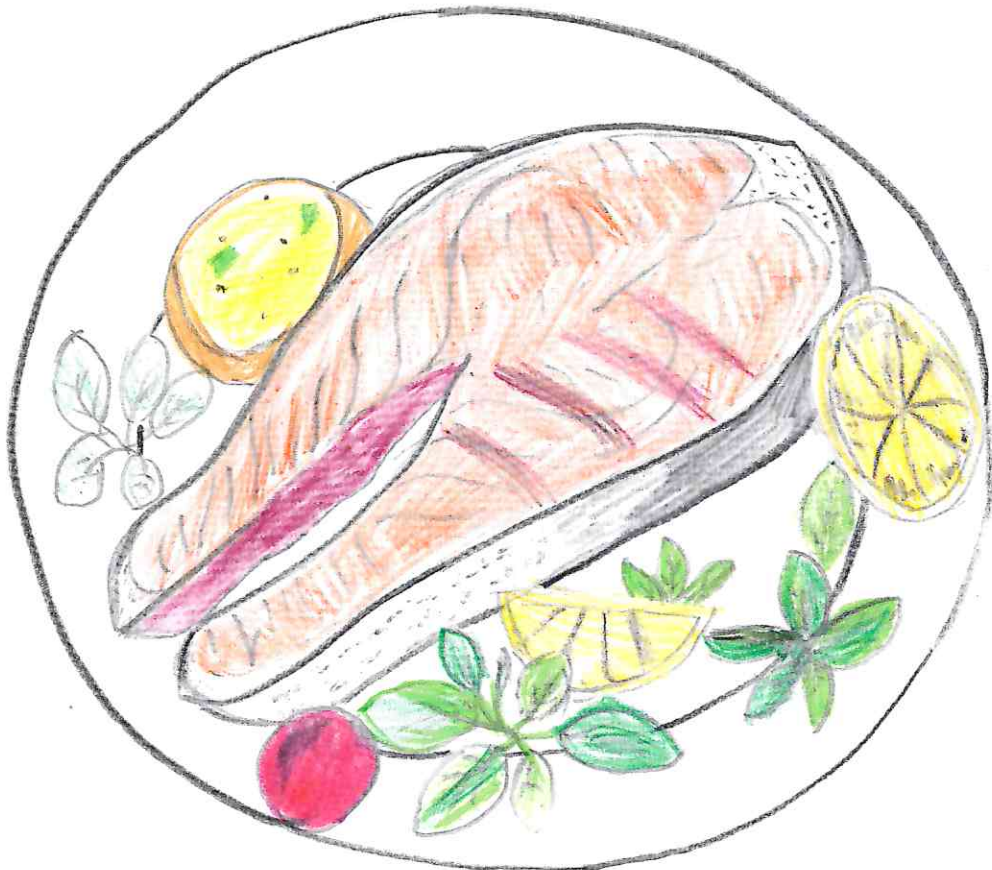
# „Семейный рецепт рыбного блюда“

## Ингредиенты:

- стейки форели
- картофель, кабачок, перец, шампиньоны черри.
- лимон, чеснок, оливковое масло, соль, перец.

## Приготовление:

1. Картофель нарезать кружочками, отварить 5-7 минут.
2. Овощи смешайте со специями.
3. Форель посолите, поперчите, сбрызните лимоном и маслом.
4. На противень выложить овощи и стейки.
5. Выпекать при 200°с 20-25 минут.

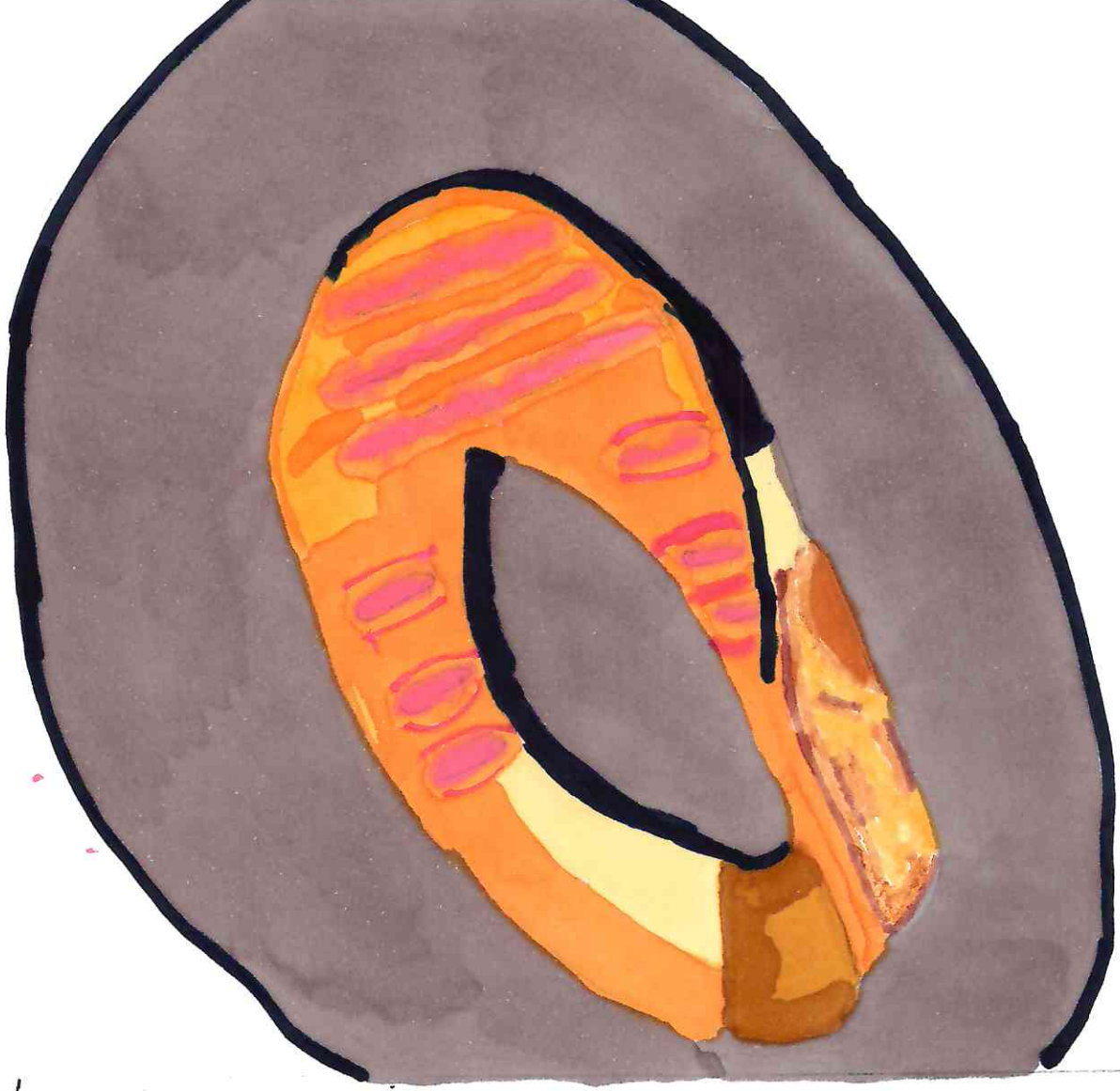


„Человек в мире 3,5“

Стейк из лосося: Рецепт

2 стейка рыбы (толщиной 2,5-3 см), 1 ст. л. оливкового масла, сок половинки лимона, соль, чёрный перец и сушёный розмарин по вкусу. Обжаривайте на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны, чтобы сохранить сочность. Подавать к стейку с салатом или овощами!

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



Сурмискова Ана 3,6

# Семейный рецепт рыбного супа.

Уха

Продукты: карась, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, лавровый лист,

зелень укропа, зелень петрушки, соль, перец, вода.

Рецепт: лук, морковь обжарить и добавить

в кастрюлю с кипящей водой. Туда же картофель, рыбу и специи. Варить 15

минут и добавить зелень.



# Рыба с овощами в духовке.

Ингредиенты:

Рыба красная.

Чеснок.

Морковь.

Стебли сельдерея.

Лук.

Помидор.

Перец чёрный.

Перец болгарский.

Соль.

Почистить и помыть рыбу. Смазать противень растительным маслом. Положить рыбу на противень, внутри посолить и поперчить. Вокруг рыбы кладем порезанные овощи большими кубиками. Обычный помидор порезать кольцами и положить на рыбу. Ставим в духовку на 180° выпекаем до готовности. За десять минут до готовности полить соком лимона.

Приятного аппетита!

Курни

Волжские



## Стейк из лосося. На сковороде.

- Стейк из лосося - 1 шт.
- Соль, перец
- оливковое масло
- лимон
- чеснок и зелень

Обсушите лосося, посолите и поперчите.

Разогрейте сковороду с небольшим

количеством масла.

Жарьте стейк 3-4 минуты с каждой стороны

до золотистой корочки.

В конце сбрызните лимонным соком, можно

добавить чеснок и зелень.



# ЖАРЕНАЯ ФОРЕЛЬ

## Что нужно:

- Филе форели
- Лимонный сок
- Оливковое масло
- Соль
- Перец

## Что делать:

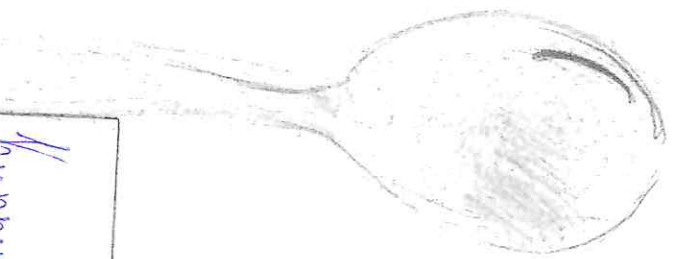
- Филе форели промыть, нарезать порционными кусками.
- Из лимона выдавить сок, смазать рыбу соком, оливковым маслом, посолить, поперчить.
- Разогреть сковороду (гриль), выложить рыбу, обжарить до готовности с двух сторон.
- Форель переложить на тарелку, украсить зеленью.



Даша  
Жаппичи

Удба.

Удба самостанце & геа смена: сменава багунца крешени преокува  
дегубот, а гамел & кеа габилитатона обави и пале. Тросте  
готвадлер отало 30-40 сунга. Уопрекуе рибл: топмолата - 3-4 сун,  
дегк перемолти сум, уопрекуе сум, сол, регел реполитан, валобел сум.



Удба самостанце  
Удба

# Селька из шубы.

Картофель - 300г.

Сварить,  
почистить,  
натереть на  
терке.

Морковь - 300г.

Сварить,  
почистить,  
натереть на  
терке.

Свекла - 300г.

не отваривать,  
почистить,  
натереть на  
терке.

Лук - 150г.

Лук  
нарезать.

Маисез  
(не желтый)

Между картошкой  
смазать



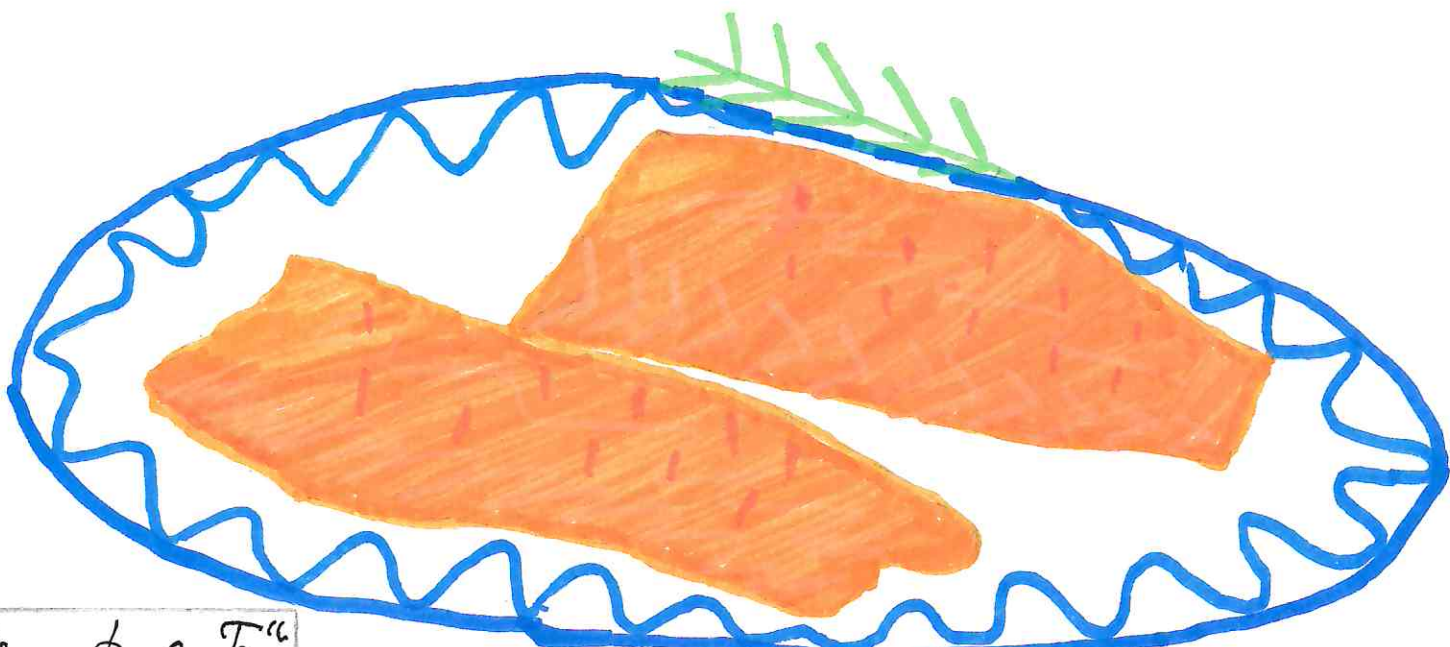
Сидорова Анна 30

# Жареная рыба в пергаменте.

- филе красной рыбы - 2 шт,
- лимон (половинка),
- сливочное масло - 2 ст. ложки,
- соль - по вкусу,
- черный перец свежемолотый,
- укроп или петрушка - несколько веточек,
- чеснок - 2 зубчика,
- овощи для гарнира.

Приятного

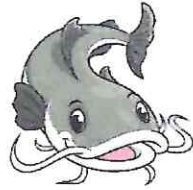
аппетита!



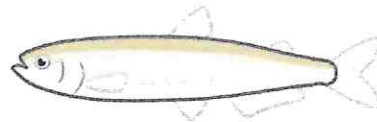
Щука плыла.  
Я рыбачил.  
Съела крючок она .



Сом большой живёт в Неве.  
Не поймал его никто,  
Потому что он под камушком сидит.



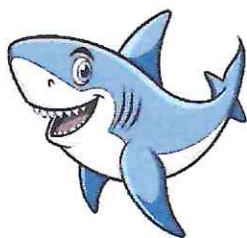
Люблю я рыбу!  
Вкусно очень!  
Особенно корюшку!



Плывёт кашалот,  
Кильку гоняет.  
И они в догонялки играют .



Фугу раздулась от страха.  
Бойтся всего.  
И не знает она что колюча.



Думает акула, что морской зверь она.  
А краб говорит,  
что не зверь она, а рыба .



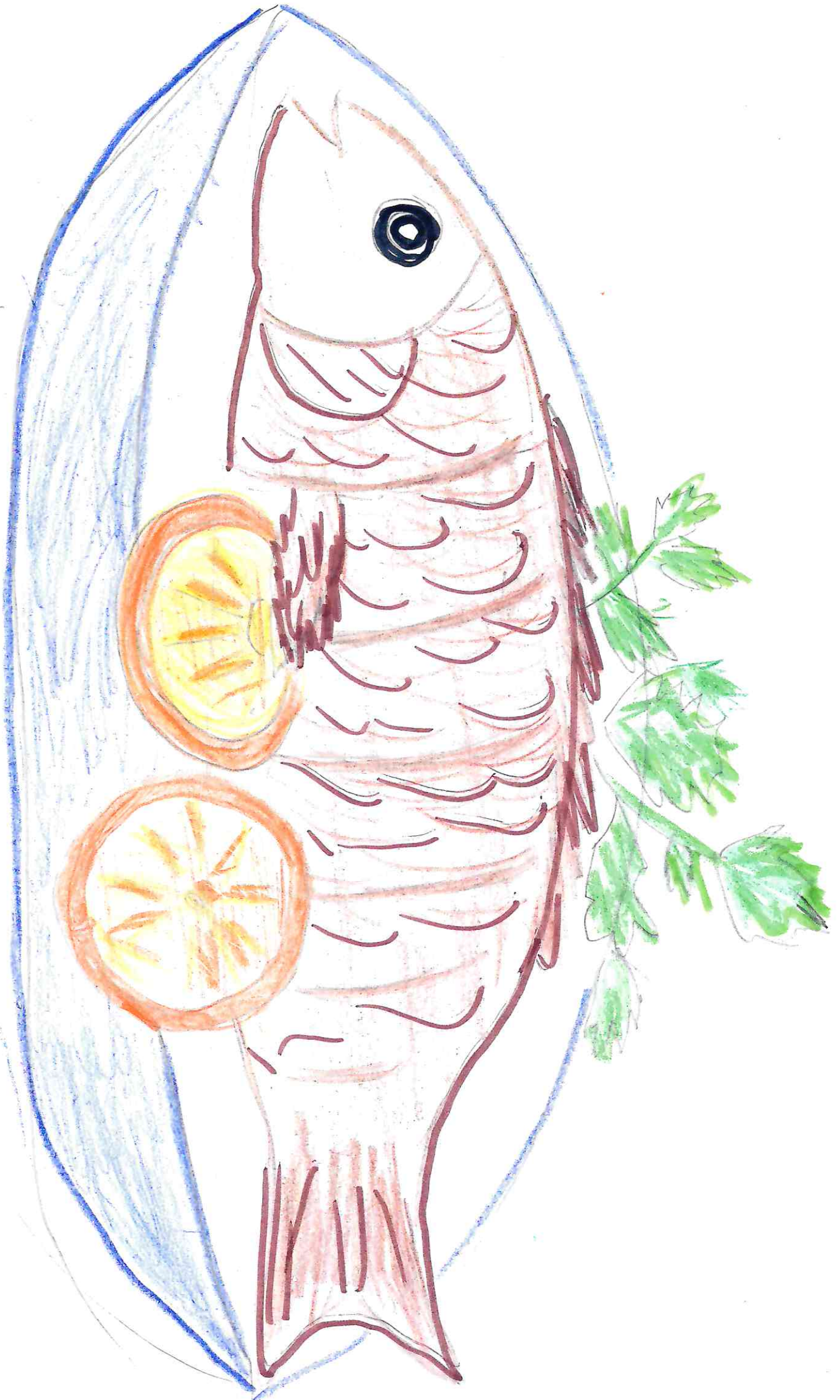
Уплыла щука в море,  
Встретила рыбу и испугалась.  
А рыба эта - морской конёк .



Осьминог с устрицей дружил.  
Плыла акула.  
Осьминог спрятался в устрицу..

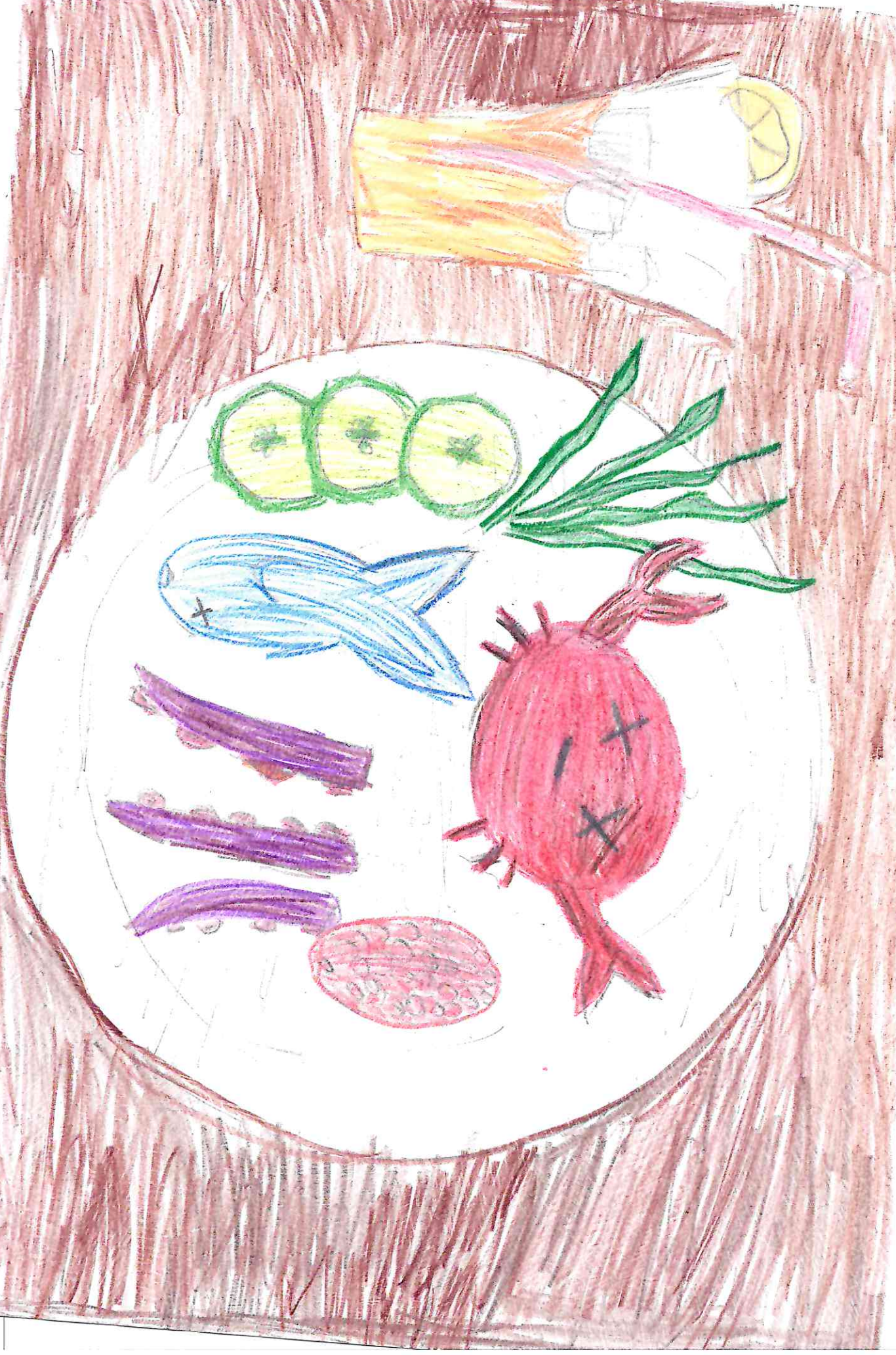


КАРАСЬ В  
ПРУДУ ЖИВ  
ЁТ ЗЕЛЁНОЙ  
ТРАВКИ ЖДЁТ  
И ГРАЕТ В ТИШ  
И НЕВЕ СЕЛО  
В ВОДЕ!





92 Mudek nishitha P...





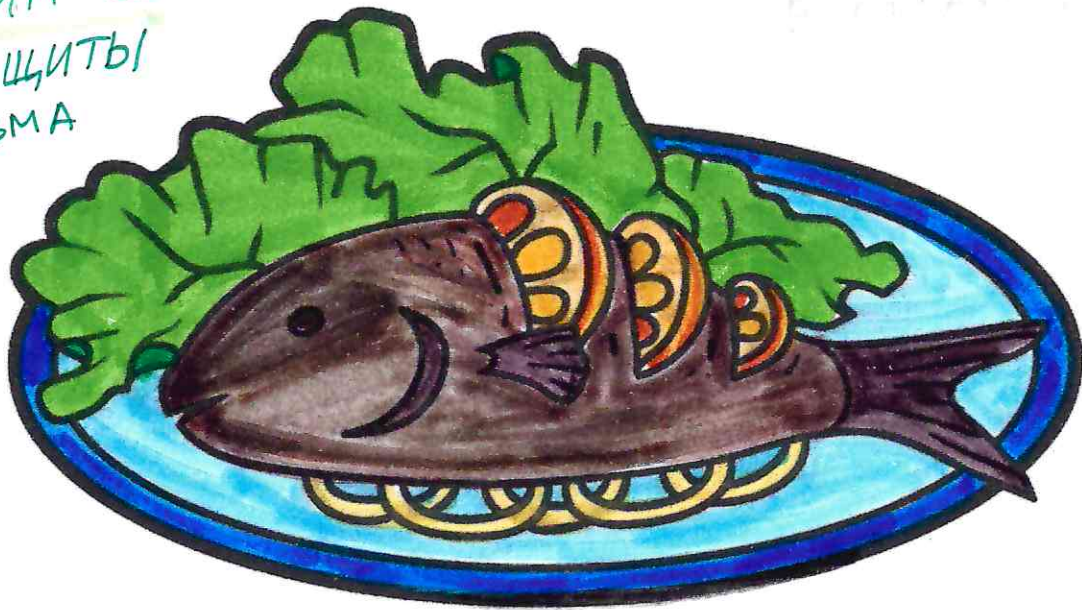
ВАРІАНТ А, 3Б

# Польза рыбы

ВИТАМИН D

от ВОСПА

ВИТАМИН E  
ДЛЯ ЗАЩИТЫ  
ОРГАНИЗМА



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B  
(B1, B2, B6, B12).

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ВИТАМИН A

зрение







Кобалева Ольга 4, 13  
"ИТ" Новосибирский Сельскохозяйственный

