

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 59»  
городского округа Самара**

(Наименование общеобразовательной организации)

**Памятка "Основные группы продуктов, обогащенных микронутриентами, для питания  
детей школьного возраста"**

<b>Группа продуктов</b>	<b>Микронутриенты, используемые для обогащения продуктов</b>
Мука пшеничная высшего и первого сортов	Витамины: В1, В2, В6, РР, С, фолиевая кислота. Минеральные вещества: железо, кальций
Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов	Витамины: В1, В2, В6, В12, РР, С, фолиевая кислота, бета-каротин. Минеральные вещества: железо, кальций, йод
Молоко и кисломолочные продукты (в т. ч. низкожировые)	Витамины: А, Е, D, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, С, фолиевая кислота, про- и пребиотики. Минеральные вещества: кальций, йод, цинк, медь, железо
Фруктовые и овощные соки, нектары, напитки	Пищевые волокна. Витамины: Е, С, В6, В12, В2, РР, фолиевая кислота. Минеральные вещества: цинк, йод, железо