

«Согласовано»

Медицинская сестра ГБОУ школы-интернат с. Обшаровка



Е.А. Гришанова

«Утверждаю»

Директор ГБОУ школы-интернат с. Обшаровка



Н. В. Шабашева

Пр. № 408 от « 28 » августа 2026г.

Режим питания

3 основных приёма пищи + 2 дополнительных приёма пищи (перекус);

интервалы приема пищи 3–4 часа;

Основной приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Завтрак	7:30	25–30 %
Обед	11:45	35–40 %
Ужин	19:25	20–25 %

Дополнительный приём пищи	Время	Распределение суточного рациона (в %)
Второй завтрак	10:00	5–10 %
Полдник	16:00	5–10 %