«Согласовано»	«Утверждаю»
Медицинская сестра ГБОУ школы-интернат с. Обшаровка	Директор ГБОУ школы-интернат с. Обшаровка
_____Е.А. Гришанова	_____ Н. В. Шабашева
« 29 » августа 2025г.	Пр. № 352 от « 29 » августа 2025г.

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 %