



Утверждаю
Директор МБУ «Школа №93»
А.Г. Родионов

Режим питания по приемам пищи

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30-11.00	20-25			
Обед	13.30-14.30	35	Обед	12.30-13.30	30-35
Полдник	15.30-16.30	10-15	Полдник	15.30-16.30	10-15

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60-100	60-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты (поштучно)	100-120	100-120

ГРАФИК питания учащихся МБУ «Школа № 93»

Время		Классы	Классные руководители
08.30-08.50 (20 минут)	завтрак	1 класс	Карпычева АА Шайхисламова ЛВ Бадер ОП Верзунова ЮА
09.15-09.35 (20 минут)	завтрак	4 -5 классы	Узжина ЕВ Строченкова МС Житина ГП Яшина ЛВ Горбунова ВН
12.10-12.40 (30 минут)	обед	1 класс	Карпычева АА
11.00-11.20 (20 минут)	обед	7 - 8 классы	Коновальская ЭЛ Гурьянова ЕА Исаева ТВ Плыкина СВ Казачук ЕЮ Степанов АВ Нуждина

11.55-12.15 (20 минут)	обед	9-11 классы	МП Дергач ЛП Самсонова СИ Лазарева СВ Мальшева СВ Платонова ИА Агеева ИГ
14.00-14.20 (20 минут)	обед	2-3 классы	Ожиганова ВД Элекина ГФ Иванова АМ Дмитриева ЛД Пимурзина ЕВ
15.00-15.20 (20 минут)	обед	6 классы	Никитишина ИВ Сакович МВ Хохлова ОЮ Соболева СВ