



*МБОУ гимназия № 7 Хабаровск*

## **ТИПОВЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ПЕРВУЮ И ВТОРУЮ СМЕНЫ**

### **Первая смена**

- 07:30 - 08:00 • Завтрак дома
- 10:00 - 11:00 • Горячий завтрак в школе
- 12:00 - 13:00 • Обед дома или в школе
- 19:00 - 19:30 • Ужин дома

### **Вторая смена**

- 08:00 - 08:30 • Завтрак дома
- 12:30 - 13:00 • Обед дома (перед уходом в школу)
- 16:00 - 16:30 • Горячее питание в школе
- 19:30 - 20:00 • Ужин дома

## **КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНА БЫТЬ СЛЕДУЮЩЕЙ:**

- 7-10 лет • 2400 ккал
- 14-17 лет • 2600-3000 ккал

**Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.**