

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Тотемский территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по Вологодской области

161300, Вологодская область, г. Тотьма, ул. Советская, дом 38,
тел. (81739) 2-23-83, факс 2-42-08, E-mail: to-tot@vologda.ru, <http://35/rosпотребнадзор.ru/>

от 06.09.2023 г. №_15/8007-2023__

Начальнику Управления образования
администрации Тотемского
муниципального округа
Горчаговой В.С.

Начальнику Управления образования
администрации Бабушкинского
муниципального округа
Репницыной Н.В.

И.о. начальника Управления
образования администрации
Нюксенского муниципального
округа Согриной Т.И.

Начальнику Управления образования
администрации Тарногского
муниципального округа
Решетникову П.А.

Тотемский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области предлагает разместить памятку для родителей «Режим питания школьника» на официальных сайтах и страницах социальных сетей управления образования и образовательных организаций (школ), информацию о размещении со ссылками просим предоставить в форме электронного письма 08.09.2023г. до 15.00 на адрес to-tot@vologda.ru

Врио начальника
Тотемского территориального отдела

Е.М. Бобкина

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

**Школьнику необходимы 5 приемов пищи в сутки
в зависимости от физической и умственной нагрузки**

Перерывы - не более 4-5 часов

Примерное время приемов пищи:

первый завтрак

7:00 часов

20% от дневного рациона

второй завтрак

10:00 часов

15% от дневного рациона

обед

13:00 часов

40% от дневного рациона

полдник

16:00 часов

10% от дневного рациона

ужин

19:00 часов

15% от дневного рациона

