

Додаток 1
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 3 розділу II)

ПЕРЕЛІК
рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними плодами

Назва	Короткий опис
АМБРОЗІЯ	Однорічна яра рослина. Квітковий пилок амброзії шкідливий для людини. У період цвітіння викликає алергійне захворювання амброзійний поліноз. Пилок амброзії, потрапляючи у ніс та бронхи, викликає сльозотечу, порушення зору, підвищення температури тіла та спричиняє різке запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів.
АРНІКА ГІРСЬКА	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвітні. Геленалін легко проникає через слизові оболонки та шкіру в організм, спричиняючи інтоксикацію. При отруєнні спостерігається нудота, ускладнене дихання, блювота, пітливість, кишкові коліти, пронос, можлива зупинка серця.
БЕЛАДОННА ЗВИЧАЙНА	Багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає сухість у роті і горлі, захриплість, утруднене ковтання, відчуття нудоти, запаморочення, головний біль, неспокій і відчуття туги, прискорене серцебиття, почервоніння і сухість шкіри, почервоніння обличчя, розширення зіниць; при важкому отруєнні з'являються марення і галюцинації.
БЛЕКОТА ЧОРНА	Росте скрізь – на дворах, пустирях, вздовж парканів та доріг. Стебло рослини клейкувате, в пухнастих волосках. Квіти подібні до квітів картоплі. Плід – двогнізда коробочка з кришкою. Розкривши коробочку і висипавши на руку насіння, маленькі діти можуть вкинути його до рота, приймаючи за зерна маку. Симптоми отруєння подібні до отруєння дурманом.
БОЛИГОЛОВ	Дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. При отруєнні виникає нудота, блювання, сильна слабкість, діарея, зниження температури тіла, головний біль і запаморочення.
БОРЕЦЬ (аконіт)	Багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих. При отруєнні вже через кілька хвилин виникає відчуття оніміння у ділянці проникнення токсину, яке розповсюджується по всьому організмі, згодом настає повна втрата чутливості, починає морозити, спостерігається активне потовиділення, іноді отруєння супроводжується проносом. При значних концентраціях настає смерть.
БОРЩОВИК (борщівник)	Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. При контакті зі шкірою листків та інших частин виникають сильні опіки, також спостерігається нудота, задуха, підвищення температури, алергічна реакція, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами.

Назва	Короткий опис
ВОВЧА ЯГОДА ЗВИЧАЙНА (вовче лико)	Кущ родини тимелійових. При отруєнні спостерігається слиновиділення, біль у животі, блювання, діарея, виділення сечі з кров'ю.
ГЛІЦІНІЯ (вістерія)	Дерев'яниста рослина родини бобових. При потраплянні в шлунково-кишковий тракт насіння викликає нудоту, судоми та діарею.
ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ	Трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні спостерігаються сильний головний біль, сухість у роті, нервово збудження, психічні розлади.
ЖИМОЛОСТЬ	Листопадний чагарник сімейства жимолостевих.
ЖОВТЕЦЬ ІДКИЙ	Квіткова рослина з роду жовтець родини жовтецевих. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках – зупиняється серце.
ЖОСТІР ПРОНОСНИЙ	Кущ або невелике дерево родини крушинових. Вживання плодів та листків може викликати запалення шлунково-кишкового тракту, нудоту і блювання, шкірні висипання.
КОНВАЛІЯ ТРАВНЕВА (конвалія звичайна)	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства лілійних. Отруйні всі її частини – листки, квіти, плоди – червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості.
НАПЕРЕСТЯНКА ВЕЛИКОКВІТКОВА	Багаторічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Всі органи наперстянки отруйні. Вживання їх може призвести до збудження роботи серця, звуження кровоносних судин, розладу травлення.
НАПЕРЕСТЯНКА ПУРПУРОВА	Дворічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Високо отруйна рослина. Вживання навіть двох листків може спричинити смертельне отруєння.
ОМЕЛА БІЛА	Багаторічний вічнозелений кущ сімейства санталових. При отруєнні омелою білою спостерігається місцеве подразнення, некроз слизових оболонок.
ЦИКУТА ОТРУЙНА	Рослина з родини окружкових.
ЧЕМЕРИЦЯ БІЛА	Багаторічна трав'яниста рослина родини лілійних. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці - це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.
ХМІЛЬ	Рід багаторічних трав'янистих рослин родини коноплевих.

Додаток 3
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 22 розділу III)

Комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей

I. Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
 2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
 3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4-5 разів.
 4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
- У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

II. Примірний комплекс вправ з рухової активності (РА)

РА для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (в. п.) – сидячи на стільці, 1-2 – відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 – голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
2. В. п. – сидячи, руки на поясі, 1 – поворот голови направо, 2 – в. п., 3 – поворот голови наліво, 4 – в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.
3. В. п. – стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 – махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 – в. п., 3-4 – теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

РА для зняття стомлення з плечового поясу та рук

1. В. п. – стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 – праву руку вперед, ліву вгору, 2 – перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.
2. В. п. – стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 – звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 – лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. – сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 – розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

РА для зняття стомлення з тулуба

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 – різко повернути таз направо, 2 – різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 – кругові рухи тазом в один бік, 4-6 – теж у інший бік, 7-8 – руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, 1-2 – нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 – в. п., 5-8 – теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

РА загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.

Комплекс вправ РА для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. – сидячи, руки на поясі. 1 – поворот голови направо, 2 – в. п., 3 – поворот голови наліво, 4 – в. п., 5 – плавно нахилити голову назад, 6 – в. п., 7 – голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з м'язів кисті. В. п. – сидячи, руки підняти вгору, 1 – стиснути кисті в кулак, 2 – розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 – різко повернути таз направо, 2 – різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба, 1 – праву руку на пояс, 2 – ліву руку на пояс, 3 – праву руку на плече, 4 – ліву руку на плече, 5 – праву руку вгору, 6 – ліву руку вгору, 7-8 – хлопки руками над головою, 9 – опустити ліву руку на плече, 10 – праву руку на плече, 11 – ліву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Темп – 1 раз повільний, 2-3 рази – середній, 4-5 – швидкий, 6 – повільний.

Додаток 4
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 14 розділу IV)

Рівні загального штучного освітлення у приміщеннях закладів загальної середньої освіти

Приміщення	Площина (Г-горизонтальна, В-вертикальна) нормування освітленості, висота площини над рівнем підлоги	Штучне освітлення робочих поверхонь, лк
Навчальні приміщення, лабораторії	В – 1,5 на середині дошки	500
	Г – 0,8 на робочих столах і партах	400
Кабінети технічного креслення та малювання	В – на дошці	500
	Г – 0,8 на робочих столах і партах	500
Майстерні з обробки металів та деревини	Г – 0,8 на верстаках і робочих столах	300
Кабінети трудового навчання для дівчаток	Г – 0,8	400
Спортивні, фізкультурно-спортивні зали	Г – підлога	200
	В – на рівні 2,0 м від підлоги з обох сторін на поздовжній осі приміщення	75
Снарядні, інвентарні, господарські комори	Г – 0,8	50
Криті басейни	Г – на поверхня води	150
Актові зали	Г – підлога	200
Естради актових залів	В – 1,5	300
Кабінети педагогічних працівників	Г – 0,8	300
Рекреації	Г – підлога	150

Додаток 5
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 17 розділу IV)

Допустимі рівні звуку та звукових тисків у приміщеннях закладів освіти та на прилеглий до закладів освіти території

№ з/п	Призначення приміщень та територій	Час доби	LA або LAекв., дБА	Допустимі рівні звукового тиску, дБ в октавних смугах з середньгеометричними значеннями частот, Гц									
				16	31,5	63	125	250	500	1000	2000	4000	8000
1	Навчальні приміщення, кімнати педагогічних працівників, адміністративно-службові кабінети, спальні приміщення, аудиторії закладів освіти, актові та конференц зали, читальні зали, зали бібліотек	День	40	81	68	57	48	41	35	32	29	28	27
2	Музичні класи	День	35	80	65	54	44	37	31	27	24	22	22
3	Кабінети інформатики	День	45	85	75	67	57	49	44	40	37	35	33
4	Території, які безпосередньо прилягають до будівель закладів освіти	День	55	85	76	67	60	54	49	46	44	43	42
		Ніч	45	82	71	60	52	45	40	36	34	33	32

Примітка. Допустимі рівні шуму від зовнішніх джерел у приміщеннях встановлені за умови забезпечення в них необхідного для даного приміщення повітрообміну.

Додаток 6
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 18 розділу IV)

Допустимі значення вібрації у будівлях закладів освіти

Допустимі значення вібрації у будівлях закладів освіти в денний час, м/с²:

а) для постійної вібрації:

прийнятні значення – 0,014-0,020 (0,029-0,04 – у майстернях);

максимальні значення – 0,028-0,040 (0,058-0,08 – у майстернях);

б) для імпульсної вібрації:

прийнятні значення – 0,46-0,64 (в тому числі у майстернях);

максимальні значення – 0,96-1,28 (в тому числі у майстернях).

Значення дози для переривчастої вібрації у будівлях заклади освіти в денний час, м/с^{1,75}:

прийнятні значення – 0,4 (0,8 – у майстернях);

максимальні значення – 0,8 (1,6 у майстернях).

В основі отримання інтегральних показників вібрації лежать виміри віброприскорення в 1/3 октавних смугах в діапазоні частот 1-80 Гц.

Додаток 7
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 1 розділу V)

Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять

Найвища активність розумової діяльності у дітей шкільного віку припадає на інтервал з 10 до 12-ої години. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму.

Навчальні заняття, що вимагають значного розумового напруження для учнів 1-4 класів, слід проводити на 2-3 навчальних заняттях, а для учнів 5-11(12) класів – на 2-4 навчальних заняттях.

Неоднакова розумова діяльність учнів і в різні дні навчального тижня: її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця) тижня.

Розподіл навчального навантаження протягом тижня встановлюють таким чином, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні до розкладу закладу освіти вносять навчальні предмети, які потребують великого розумового напруження або ті, які не вимагають значного навантаження, але у більшій кількості, ніж в інші дні тижня.

Вивчення нового матеріалу, виконання завдань для підсумкового оцінювання найкраще проводити на II-IV навчальному занятті посеред тижня.

Навчальні предмети, які вимагають інтенсивної самопідготовки учнів у позанавчальний час, не повинні групуватися в один день у розкладі занять.

Додаток 8
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 1 розділу V)

**Допустима сумарна кількість годин (навчальних занять) тижневого
навантаження учнів***

Класи	Допустима сумарна кількість годин інваріантної і варіативної частин навчального плану (навчальних занять)	
	5-денний навчальний тиждень	6-денний навчальний тиждень
1	20,0	22,5
2	22,0	23,0
3	23,0	24,0
4	23,0	24,0
5	28,0	30,0
6	31,0	32,0
7	32,0	34,0
8	33,0	35,0
9	33,0	36,0
10-12	33,0	36,0

*Введення 5-ти або 6-ти денного робочого тижня для учнів усіх типів закладів освіти здійснюється при дотриманні відповідного гранично допустимого навантаження та за умови роботи закладу не більше ніж у дві зміни.

Додаток 9
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 10 розділу VI)

Загальні вимоги до організації харчування дітей в закладах освіти

I. Вимоги до харчових продуктів, призначених для продажу дітям та підліткам у буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти:

1. Бутерброди:

1) на основі житнього хліба або цільозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;

2) з сиром твердим, крім плавленого сиру, яйцями, з вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими прянощами, з переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;

4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу, для виробництва якого використано не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового продукту;

5) харчові продукти для приготування бутербродів містять не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2. Хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені на основі житнього або цільозернового житнього, пшеничного та змішаного, або безглютенового борошна:

1) з сиром твердим, крім плавленого сиру, сиром кисломолочним, яйцями, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

2) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;

3) при приготуванні хлібо-булочних та борошняних кулінарних виробів у тісто додається не більше 5 г цукрів та 0,45 г солі на 100 г готового продукту;

4) без додавання підсолоджувачів.

3. Салати в порційній упаковці:

1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8, 9 цього розділу;

2) з яйцями, сиром твердим, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 6 цього розділу, із зерновими продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 7 цього розділу, або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 10 цього розділу, з олією, зеленню або свіжими та/або сухими прянощами;

3) салати повинні бути приготовані безпосередньо в день вживання;

4) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г готової страви.

4. Молоко пастерізоване та/або стерилізоване без додавання цукрів і підсолоджувачів.

5. Напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

1) які містять не більше 10 г цукрів на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів.

6. Молочні продукти: йогурт, кефір, ацидофільне молоко, сир кисломолочний або продукти на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

1) що містять не більш 10 г цукрів на 100 г/мл готового продукту;

2) без додавання підсолоджувачів;

3) що містять не більш 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту;

4) сир кисломолочний з масовою часткою жиру не менше 5%.

7. Зернові продукти:

1) без підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г

натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, за винятком хліба, в якому вміст солі не перевищує 0,45 г на 100 г готового продукту;

3) повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту.

8. Овочі:

1) в свіжому та переробленому вигляді, крім сушених овочів;

2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

3) перероблені овочі із низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Фрукти:

1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;

2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

10. Сушені овочі, фрукти та ягоди, горіхи, насіння:

1) без додавання цукрів і підсолоджувачів, без солі та жиру;

2) очищені та фасовані в окремій упаковці, вага якої не перевищує 50 г.

11. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві пастеризовані соки:

1) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту.

12. Вода питна негазована в споживчій упаковці.

13. Напої, виготовлені на місці:

1) чай, чай фруктовий, компоти, узвари, напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;

2) без додавання цукрів або підсолоджувачів.

II. Вимоги до організації харчування та харчових продуктів, які використовуються для харчування в закладах освіти:

1. Харчування дітей та молоді повинно відповідати таким вимогам:

1) щоденне харчування повинно бути різноманітним і включати харчові продукти, які відносяться до різних груп;

2) харчування (сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря) включає в себе харчові продукти таких груп: зернові продукти та/або картоплі, фруктів та/або овочів, молока та/або молочних продуктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових, насіння, а також жирів;

3) повинно бути організовано щонайменше одноразове гаряче харчування.

Разовість харчування встановлюється закладом освіти залежно від віку здобувачів освіти, типу закладу освіти та особливостей організації освітнього процесу в закладі освіти;

4) калорійність сніданку становить близько 25-30%, обіду близько 30-35% від добової потреби в енергії, відповідно до норм харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог вікової групи учнів;

5) кулінарні страви та вироби реалізуються в день приготування з дотриманням вимог до умов зберігання та термінів реалізації.

2. Харчування в закладах освіти повинно здійснюватися за умови дотримання таких вимог до основних груп харчових продуктів:

1) Зернові продукти та/або картопля (перероблена):

а) повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту;

б) мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

в) містити не більше 10 г жиру на 100 г готового продукту;

г) сніданок, обід і вечеря мають включати щонайменше одну порцію цієї категорії;

д) протягом тижня харчування повинно включати три або більше різновидів страв з цієї категорії;

е) передбачити не більше ніж одну порцію смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

є) смаження повинно здійснюватися з використанням рафінованої олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

2) Овочі:

а) свіжі або перероблені;

б) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

в) у разі переробки – мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню, таких як квашена капуста та інші овочеві квашені продукти;

г) сушені овочі без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також солі та жиру;

д) щоденно сніданок, обід та вечеря повинні включати не менше однієї порції овочів;

е) сніданок, обід та вечеря містять по три або більше порцій свіжих овочів на тиждень;

є) протягом тижня харчування повинно включати три або більше різновидів страв з цієї категорії.

3) Фрукти та ягоди:

а) свіжі чи перероблені;

б) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

в) сушені фрукти та ягоди без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також солі та жиру;

г) сніданок або вечеря та обід містять не менше однієї порції фруктів на день;

д) повинно бути три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень.

4) Овочі та фрукти:

а) протягом дня харчування повинно включати сукупно п'ять порцій на день, одну порцію можна замінити на пастеризований сік без додавання цукрів та підсолоджувачів в об'ємі, що не перевищує 200 мл (наприклад: на сніданок – одна порція овочів та одна порція фруктів; на обід – одна порція овочів та одна порція фруктів; на вечерю – одна порція овочів);

б) слід дотримуватись співвідношення: три порції овочів на дві порції фруктів;

5) М'ясо (крім водоплавної птиці) охолоджене, риба морська, яйця (крім водоплавної птиці), горіхи, бобові та насіння:

а) горіхи та насіння повинні бути без додавання цукрів та підсолоджувачів, а також солі та жиру, синтетичних ароматизаторів та підсилювачів смаку;

б) при одноразовому харчуванні раціон повинен включати принаймні дві порції м'яса, одну порцію яєць та риби на тиждень;

в) риба повинна готуватись принаймні один раз на тиждень;

г) для смаження страв з риби та м'яса використовують рафіновану рослинну олію, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше 40% поліненасичених жирів;

д) дозволено не більше ніж одну порцію смаженої їжі з цієї категорії харчових продуктів протягом навчального тижня з понеділка по п'ятницю, та при 6-денному та 7-денному харчуванні – не більше двох порцій смаженої їжі на тиждень;

б) Харчові жири: рослинна олія, вершкове масло:

а) рафінована олія, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів;

б) вершкове масло, що містить не менше ніж 72% молочного жиру.

7) Молоко та молочні продукти:

а) молоко та молочні продукти (йогурт, кефір, ацидофільне молоко, сир твердий, сир м'який та сир кисломолочний, сметана), а також страви з них повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г/мл готового продукту;

б) при одноразовому харчуванні повинна бути щонайменше одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви;

в) в залежності від разовості харчування в закладі освіти повинно бути три різноманітні порції молока або молочних продуктів, або молочних страв на день (наприклад: на сніданок – одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви; на обід – одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви; на вечерю – одна порція молока або молочних продуктів, або молочної страви);

г) сир кисломолочний повинен бути з масовою часткою жиру не менше 5%, сметана – не менше 15%.

8) Напої:

а) вода питна негазована;

б) напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю: які містять не більше 10 г цукрів на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

в) фруктові, овочеві та фруктові-овочеві пастеризовані соки:

1 порція не повинна містити більше ніж 200 мл соку;

без додавання цукрів і підсолоджувачів;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

г) напої, виготовлені на місці без додавання цукрів або підсолоджувачів:

чай, чай фруктовий, компот, узвар, напої на основі обсмаженого зерна (ячмінь, жито) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;

д) використовуються без додавання цукрів і підсолоджувачів, а також без енергетичних стимулюючих речовин таких як таурин, гуарана і кофеїн.

9) Інші продукти:

а) сіль:

в процесі приготування їжі слід використовувати йодовану сіль;

сіль не повинна використовуватись після приготування їжі;

щоденне споживання солі при п'ятиразовому харчуванні не повинно перевищувати 4 г на день для учнів 1-4 класів та 5 г на день для учнів 5-11(12) класів. Кількість солі розраховується еквівалентно кратності прийомів їжі та кількості страв на один прийом їжі, наприклад, 1 г на сніданок та 2 г на обід;

б) зелень та/або прянощі, свіжі та/або сушені, повинні бути без додавання солі;

в) хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені, на основі житнього та/або цільозернового житнього, пшеничного та змішаного або безглютенового борошна:

з сиром твердим, крім плавленого сиру, сиром кисломолочним, яйцями, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 розділу I цього додатку;

при приготуванні додається не більше 5 г цукрів та 0,45 г солі на 100 г готового продукту;

харчові продукти, що використовуються для начинок містять не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту;

без додавання підсолоджувачів;

г) супи, соуси, страви, приготовані виключно з інгредієнтів рослинного або тваринного походження без використання харчових концентратів;

д) при приготуванні страв дозволено додавати не більше 5 г цукрів на 100 г готового продукту;

е) страви повинні містити не більше 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

Додаток 10
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 10 розділу VI)

Перелік харчових продуктів, які заборонено реалізовувати у шкільних буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти:

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту;
2. вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати;
3. м'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва;
4. рибні продукти промислового та кулінарного виробництва;
5. продукти (в т.ч. снеки) із вмістом солі понад 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту та/або синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів;
6. продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (транс жирів);
7. непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока;
8. непастеризовані соки;
9. рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів;
9. газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої;
10. кава та кавові напої;
11. гриби;
12. продукція домашнього виробництва.

Додаток 11
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 11 розділу VI)

**Вимоги до організації харчування дітей з особливими дієтичними
потребами, включаючи харчову алергію та непереносимість окремих
харчових продуктів або речовин**

1. Особливі дієтичні потреби учнів закладів освіти підтверджуються медичною довідкою, що видана сімейним лікарем чи педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби учня із встановленням відповідного діагнозу.

2. Індивідуальне харчування для учнів з особливими дієтичними потребами повинно бути організоване з урахуванням рекомендацій щодо обмеження/виключення відповідних харчових продуктів, напоїв та страв зазначених у медичній довідці.

3. Енергетична та поживна цінність харчування для учнів з особливими дієтичними потребами повинна відповідати віковим та статевим нормам та повинна бути забезпечена адекватною заміною тих харчових продуктів, напоїв та страв, що спричиняють алергічні реакції або непереносимість.

Додаток 12
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 7 розділу VII)

Санітарно-дезінфекційний режим у закладах освіти у період карантину

Найменування об'єкту	Спосіб і режим знезараження*
1. Приміщення (підлога, стіни, двері, підвіконня та ін.), жорсткі меблі	Обробку проводять способом протирання ганчіркою, змоченою в дезінфекційний засіб, зареєстрований відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок)
2. Килими	Двічі почистити щіткою, змоченою в дезінфекційний засіб, зареєстрований відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок) і протягом карантину прибрати
3. Посуд, звільнений від залишків їжі та вимитий	Кип'ятити у воді або у 2% розчині кальцінованої соди 25 хв. – при кишкових інфекціях, 45 хв. – при вірусному гепатиті з моменту закипання
4. Залишки їжі	Засипати хлорне вапно (чи вапно білилне термостійке) 200 г/кг – 60 хв. НГК, ДОСТК – 100 г/кг
5. Санітарно-технічне обладнання (раковини, унітази та ін.)	Унітази та раковини протерти двічі дезінфекційним засобом, зареєстрованим відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок). Використані квачі, прибиральний інвентар обробляти дезінфекційними засобами, зареєстрованими відповідно до вимог

	<p>Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок)</p>
<p>6. Вироби медичного призначення зі скла, металу, гуми, пластмас</p>	<p>Хімічний метод: занурити чи протерти дезінфекційним засобом, зареєстрованим відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908. Концентрація дезінфекційних засобів, їх витрата, час експозиції залежать від застосовуваних засобів дезінфекції згідно інструкції (методичних вказівок) Фізичний метод (окрім виробів з пластмас): кип'ятити у воді чи у 2% розчину соди – 15 хв.; сухе гаряче повітря 120°C – 45 хв</p>
<p>7. Руки працівників закладу освіти</p>	<p>Для гігієнічного знезараження руки обробляють спиртовмісними антисептиками з концентрацією активної діючої речовини понад 60% для ізопропілового спирту та понад 70% для етилового спирту, зареєстрованим відповідно до вимог Порядку державної реєстрації (перереєстрації) дезінфекційних засобів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03 липня 2006 року № 908, відповідно до інструкції, а потім миють з милом</p>