

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 ГРСЬКА	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвіті. 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 потрапленні 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 ЇДКИЙ	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.

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 сковає 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 15 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 18 розділу IV)

Допустимі рівні звуку та звукових тисків у приміщеннях закладів освіти

№ 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
<p>Примітка. Допустимі рівні шуму від зовнішніх джерел у приміщеннях встановлені за умови забезпечення в них необхідного для даного приміщення повітрообміну.</p>													

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 рекомендується приймати, м/с^2 :

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 рекомендується приймати, $\text{м/с}^{1,75}$:

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)

Рекомендації до 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.

Тому в розкладі навчальних занять для учнів 1-4 класів, що вимагають значного розумового напруження, рекомендовано проводитися 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.

Тому розподіл навчального навантаження протягом тижня рекомендовано встановлювати таким чином, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні до розкладу закладу освіти рекомендовано виносити 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 11 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 та випічка:

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

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

3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7-9 цього додатку;

4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу, для виробництва якого необхідно використовувати не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового виробу.

2. Салати в окремій упаковці:

1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 7, 8 цього розділу;

2) з яйцями, сиром, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку, із зерновими продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 6 цього додатку, або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 9 цього додатку, з олією, травами або свіжими та/або сухими спеціями, без додавання солі;

3. Молоко без додавання цукру і підсолоджувачів (речовин, які надають солодкий смак харчовим продуктам та стравам).

4. Напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або

мигдалю:

1) які містять не більше 10 г цукру 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, або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією.

5. Молочні продукти: йогурт, кефір, кисле молоко, ацидофільне молоко, ароматизоване молоко, сироватка, сир або продукти на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

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

2) без додавання підсолоджувачів;

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

6. Зернові продукти для сніданку та інші зернові продукти:

1) без додавання цукру і 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 або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком хліба, в якому вміст не перевищує 450 мг на 100 г готової продукції.

7. Овочі:

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

2) без додавання цукру 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 харчової продукції, або мають знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією;

- 4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;
- 5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

8. Фрукти.

- 1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;
- 4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Сушені овочі та фрукти, горіхи, насіння:

- 1) без додавання цукру і підсолоджувачів, без солі та жиру;
- 2) фасовані в окремій упаковці, вага якої не перевищує 100 г;

10. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві соки:

- 1) Одна упаковка не повинна містити більше ніж 330 мл соку;
- 2) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 3) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі знизеним вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

11. Пюре, фруктові, овочеві та фруктові-овочеві муси:

- 1) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- 2) без додавання солі.

12. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві коктейлі на основі молока; напоїв на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 цього додатку.

13. Природна негазована мінеральна вода, з низькою або середньою мінералізацією, джерельна вода або столова вода в окремій упаковці.

14. Інші напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів.

1) чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть

використовуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою;

2) компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою;

3) напої з обсмаженого зерна, а також молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду – не більше 10 г меду на 100 мл напою.

II. Вимоги до харчових продуктів, які використовуються суб'єктами господарювання, що здійснюють харчування в закладах освіти:

1. Продукти харчування, які використовуються на підприємствах громадського харчування дітей та молоді в закладах освіти мають відповідати таким вимогам:

1) щоденне харчування у закладі освіти має бути різноманітним і включати продукти харчування, які походять з різних груп харчових продуктів;

2) харчування (сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря) включають в себе продукти наступних груп продуктів: 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) у закладах освіти має бути організовано щонайменше одноразове 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 20%, обіду близько 30% від добової потреби в енергії, відповідно до норм харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог конкретної групи учнів.

2. Суб'єкти господарювання, що здійснюють харчування в закладах освіти повинні дотримуватись таких вимог до основних груп харчових продуктів:

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

а) зернові продукти для сніданку повинні містити не більше 15 г цукру 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 харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією;

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 має включати три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових;

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 оброблені;

б) без додавання цукру і підсолоджувачів;

в) у разі оброблення – мати низький вміст натрію/солі, тобто містити не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або мати знижений вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією, за винятком продукції, що підлягає природному бродінню, таких як квашена капуста та солоні огірки;

г) сушені овочі без додавання цукру або підсолоджувачів, а також солі або жиру;

д) щоденно сніданок та/або обід має включати не менше однієї порції овочів;

- е) обід містить три або більше порцій свіжих овочів на тиждень;
- є) протягом тижня обіди мають включати три або більше різновидів страв з цієї категорії.

3) фрукти:

- а) свіжі чи оброблені;
- б) без додавання цукру і підсолоджувачів;
- в) сушені фрукти без додавання цукру або підсолоджувачів, а також солі або жиру;
- г) сніданок та/або обід містить не менше однієї порції фруктів на день;
- д) сніданок та обід включає три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

4) овочі та/або фрукти:

- а) протягом дня харчування має включати сукупно п'ять порцій на день, або одна порція овочів чи фруктів під час кожного прийому їжі, одну порцію можна замінити на сік 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) доцільно дотримуватись коефіцієнту співвідношення: три порції овочів на дві порції фруктів;

5) м'ясо, риба, яйця, горіхи, бобові та насіння:

- а) горіхи та насіння без вмісту цукру або підсолоджувачі, а також солі або жиру;

- б) раціон харчування у закладах освіти має включати принаймні одну порцію зазначеної групи харчових продуктів;

- в) у закладах освіти риба має готуватись принаймні один раз на тиждень;

- г) рибу слід смажити у рафінованій рослинній олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менше 40% поліненасичених жирів

- д) не слід використовувати більше ніж одну порцію смаженої продукції 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.

Смаження слід здійснювати на рафінованій олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирів.

7) молоко та молочні продукти:

а) містять не більше 10 г цукру на 100 г/мл готового продукту;

б) при одноразовому харчуванні має бути щонайменше одна порція молока або молочних продуктів;

в) в залежності від разовості харчування в закладі освіти має бути три-чотири порції молока або молочних продуктів на день (наприклад: на сніданок – одна порція молока або молочних продуктів; на обід – одна порція молока або молочних продуктів; на вечерю – одна порція молока або молочних продуктів);

8) напої:

а) вода: негазована, природна мінеральна вода, низько- або середньо-мінералізована вода, джерельна або столова вода;

б) напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю: які містять не більше 10 г цукру 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 харчових продуктів, або зі зниженим вміст натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість солі зменшені не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією;

в) фруктові, овочеві та фруктово-овочеві соки:

1 порція не повинна містити більше ніж 200 мл соку;

без додавання цукру і підсолоджувачів, у випадку використання овочевих та фруктово-овочевих соків;

з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчової продукції або зі зниженим вмістом натрію/солі, тобто вміст натрію або еквівалентна кількість

солі зменшені щонайменше на 25% у порівнянні з аналогічною продукцією.

г) фруктові, овочеві та фруктово-овочеві коктейлі на основі молока; напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхових або мигдальних напоїв; молочних продуктів або продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 5 додатку 1 до цього наказу;

д) напої, виготовлені на місці без додавання цукру або підсолоджувачів;

- чай, також чай з фруктами, молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- компоти та узвари можуть готуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- напої з обсмаженого зерна, а також молоко чи замінники молока на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

- натуральний какао з молока або його замінників на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіховий або мигдальний напій можуть використовуватись з додаванням натурального меду, але не більше 10 г меду на 100 мл напою;

е) використовуються без додавання цукру і підсолоджувачів, а також без таурину, гуарану і кофеїну;

9) інші продукти:

а) сіль:

- слід використовувати в процесі приготування їжі тільки йодовану сіль;

- сіль не має 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, наприклад, 1 г на сніданок та 1 г на обід для учнів 5-11(12) класів;

б) трави та/або прянощі, свіжі та/або сушені, слід використовувати без додавання солі;

в) супи, соуси, страви, приготовані з натуральних інгредієнтів без використання харчових концентратів;

г) страви містять не більше 10 г цукру 100 г/мл готового продукту;

д) страви містять не більше 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту.

Додаток 10
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої
(пункт 11 розділу VI)

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

1. Кондитерські вироби, морозиво, солодкі зернові продукти із вмістом цукру понад 15 г на 100 г готового продукту;
2. оброблені м'ясні продукти промислового, кулінарного та домашнього виробництва;
3. оброблені рибні продукти промислового, кулінарного та домашнього виробництва;
4. снеки із вмістом солі понад 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукру понад 15 г на 100 г готового продукту та/або синтетичних барвників та ароматизаторів, підсолоджувачів, підсилювачів смаку та консервантів;
5. продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (транс жирів);
6. непастеризоване молоко та непастеризовані молочні продукти;
7. непастеризовані соки;
8. рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового та домашнього виробництва;
9. газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої;
10. каву та кавові напої.

Додаток 11
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої
(пункт 12 розділу VI)

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

1. Особливі дієтичні потреби учнів закладів освіти підтверджуються заключенням лікаря 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.
3. Енергетична та поживна цінність харчування для учнів з особливими дієтичними потребами повинна відповідати віковим та статевим нормам та має бути забезпечена за рахунок адекватної заміни продуктів, напоїв та страв із вмістом непереносимих інгредієнтів.

Додаток 12
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої
(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 соди 25 хв. – при кишкових інфекціях, 45 хв. – при вірусному гепатиті з моменту закипання
4. Залишки їжі	Засипати хлорне вапно (чи вапно білильне 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 °С – 45 хв</p>
<p>7. Руки працівників закладу освіти</p>	<p>Для гігієнічного знезараження руки обробляють на протязі 2 хв. 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, а потім миють з милом</p>