

## НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів на сніданок або вечерю у закладах дошкільної освіти при п'ятиденному перебуванні

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу сніданку або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, грамів нетто		
				від 1 до 3 років	від 3 до 4 років	від 4 до 6(7) років
Овочі	Різноманітні, сезонні, окрім картоплі	Постійна, разом із зеленню	П'ять на сніданок та п'ять на вечерю	60 г	80 г	
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	На сніданок або на вечерю	Чотири-п'ять на сніданок або на вечерю. Один раз на тиждень порцію фруктів чи ягід можна замінити порцією соку	60 г	80 г	
Злакові та бобові	Перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	Почергово, бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень. Протягом тижня на сніданок та вечерю сукупно повинно бути 6-8 порцій злакових страв (з	Чотири-п'ять на сніданок та чотири-п'ять на вечерю	60 г готової каші, бобових або макаронів	80 г готової каші, бобових або макаронів	100 г готової каші, бобових або макаронів

		урахуванням порцій хліба), 1-2 порції бобових страв та 1-2 порції страв з картоплі				
Картопля	Відварена картопля без шкірки, картопля запечена, тушкована або картопляне пюре	Чергування із злаковими/ бобовими з частотою 1/4-1/5 – одна страва з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових/бобових	Один раз на сніданок та один раз на вечерю	60 г	80 г	100 г
Хліб	Цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 450 мг на 100 г хліба	Постійна. Враховується як одна порція у загальній кількості порцій злаків	П'ять на сніданок та на вечерю	33 г		
Риба	Різні сорти риби. Перевага надається морській рибі	Одна рибна страва два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	Два рази на тиждень загалом на всі прийоми їжі	40 г		60 г
Птиця	Птиця, приготована без шкірки. Вага порції без кістки	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	40 г	60 г	80 г
Свинина, телятина, яловичина	Нежирні (менше 10 г жиру на 100 г м'яса) частини тушки	Один раз на тиждень під час вечері	Один раз на тиждень під час вечері	40 г	60 г	80 г

Яйця	Варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, яйця пашот – приготовлені до повної готовності	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	1 шт.		
Молочні продукти	Помірної жирності, з кількістю цукру не більше 10 г на 100 г, бажано фортифіковані вітаміном D	Одна порція під час сніданку та вечері	П'ять на сніданок та п'ять на вечерю	100 мл молока, або фортифікованих рослинних напоїв, 80 мл йогурту або кефіру, або 80 г сиру кисломолочного	150 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, або 100 мл йогурту або кефіру, або 100 г сиру кисломолочного, або 50 г сиру м'якого, або 10 г сиру твердого, або 15 г сметани	200 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 г сиру кисломолочного або 75 г сиру м'якого, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани
Жир	Насичені жири (переважно тваринного походження) обмежуються до 10% від загальної калорійності або менше 1/3 від загальної кількості жирів	-	-	до 5 г/мл на сніданок та на вечерю (окремо)		
Сіль	Кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується,	-	-	до 0,7 г на сніданок та на вечерю (окремо)		до 1 г на сніданок та на вечерю (окремо)

	використовується лише йодована сіль				
Цукор	Обмежується споживання продуктів з вільним цукром, суворо обмежується додавання цукру та меду при приготуванні страв і напоїв	-	-	до дворічного віку споживання доданого цукру не дозволяється	від 2 до 6(7) років обмежується до 7,5 г на сніданок та 7,5 г на вечерю (окремо)

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами
  2. При одноразовому харчуванні повинно бути не менше двох порцій птиці, однієї порції риби та однієї порції яєць, або страв з них на тиждень.
  3. При комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно для ваги однієї порції (наприклад: сирники зі сметаною – сир кисломолочний 2/3 порції та сметана 1/3 порції, або в іншій пропорції в залежності від страви).
  4. При комбінації харчових продуктів для приготування страв, їх вага розраховується відповідно до рецептур. Сукупно страви повинні містити порцію харчового продукту для відповідної вікової групи (наприклад: порцію м'яса можна розділити для приготування першої та другої страв, з дотриманням загальної ваги порції).

**Норми споживання основних груп харчових продуктів на обід у закладах дошкільної освіти при п'ятиденному перебуванні**

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу обіду	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, грамів нетто		
				від 1 до 3 років	від 3 до 4 років	від 4 до 6(7) років
Овочі	Різноманітні, сезонні, окрім картоплі	Постійна, разом із зеленню	П'ять	60 г	80 г	
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	Постійна	Чотири-п'ять	60 г	80 г	
Злакові та бобові	Перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	Почергово (з урахуванням порцій хліба), бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень	Чотири-п'ять	60 г готової каші, бобових або макаронів	80 г готової каші, бобових або макаронів	100 г готової каші, бобових або макаронів
Картопля	Відварена картопля без шкірки, картопля запечена, тушкована або картопляне пюре	Чергування із злаковими/бобовими з частотою 1/4 – 1/5 (одна страва з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових чи бобових)	Один раз	60 г	80 г	100 г
Хліб	Цільнозерновий хліб з високим	Постійна. Враховується як одна	П'ять	33 г		

	вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 450 мг на 100 г хліба	порція у загальній кількості порцій злаків				
Риба	Різні сорти риби. Перевага надається морській рибі	Одна рибна страва два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	Два рази на тиждень загалом на всі прийоми їжі	40 г		60 г
Птиця	Птиця, приготована без шкірки. Вага порції без кістки	Два рази на тиждень	Два рази на тиждень	40 г	60 г	80 г
Свинина, телятина, яловичина	Нежирні (менше 10 г жиру на 100 г м'яса) частини тушки	Один раз на тиждень	Один раз на тиждень	40 г	60 г	80 г
Жир	Насичені жири (переважно тваринного походження) обмежуються до 10% від загальної калорійності або менше 1/3 від загальної кількості жирів	-	-	до 5 г/мл		
Сіль	Кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується,	-	-	до 0,7 г		до 1 г

	використовується лише йодована сіль				
Цукор	Обмежується споживання продуктів з вільним цукром, суворо обмежується додавання цукру та меду при приготуванні страв і напоїв	-	-	до дворічного віку споживання доданого цукру не дозволяється	від 2 до 6(7) років обмежується до 10 г

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами
  2. При одноразовому харчуванні повинно бути не менше двох порцій птиці, однієї порції риби та однієї порції яйця, або страв з них на тиждень.
  3. При комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно для ваги однієї порції (наприклад: сирники зі сметаною – сир кисломолочний 2/3 порції та сметана 1/3 порції, або в іншій пропорції в залежності від страви).
  4. При комбінації харчових продуктів для приготування страв, їх вага розраховується відповідно до рецептур. Сукупно страви повинні містити порцію харчового продукту для відповідної вікової групи (наприклад: порцію м'яса можна розділити для приготування першої та другої страв, з дотриманням загальної ваги порції).

## НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів у складі другого сніданку та підвечірку у закладах дошкільної освіти при п'ятиденному перебуванні

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, грамів нетто		
				від 1 до 3 років	від 3 до 4 років	від 4 до 6(7) років
Овочі	Різноманітні, сезонні, окрім картоплі	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	60 г	80 г	
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	60 г	80 г	
Випічка	З вмістом солі до 300 мг на 100 г готового продукту. Повинна містити не більше 5 г доданих цукрів та не більше 10 г жиру на 100 г готового продукту	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	40 г	60 г	
Молочні продукти	Помірної жирності, з вмістом цукрів не більше 10 г на 100 г, бажано фортифіковані вітаміном D	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	100 мл молока, або фортифікованих рослинних напоїв, 80 мл йогурту або кефіру, або 80 г сиру кисломолочного	150 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, 100 мл йогурту або кефіру, 100 г сиру кисломолочного	200 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, 125 мл йогурту або кефіру, 125 г сиру кисломолочного

Примітки: 1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами



**Особливості норм споживання основних груп харчових продуктів у закладах дошкільної освіти при семиденному перебуванні**

<b>Група харчових продуктів</b>	<b>Частота включення до складу окремих прийомів їжі</b>
Овочі	Під час кожного прийому їжі, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку.
Фрукти та ягоди	6-7 разів на тиждень. Під час двох прийомів їжі та під час другого сніданку або підвечірку. Одну-дві порції фруктів/ягід на тиждень можна замінити порцією соку
Злакові та бобові	6-7 разів на тиждень, під час кожного прийому їжі (з урахуванням порцій хліба), 2-3 страви бобових у чергуванні із злаковими протягом тижня
Картопля	До 4-5 порцій на тиждень з частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових/бобових
Хліб	Під час сніданку, обіду, вечері щодня. Порція хлібу враховується як одна порція у загальній кількості порцій злаків.
Риба	Три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця	Чотири порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина	Три порції на тиждень під час обіду або вечері
Яйця	Три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молочні продукти	Дві-три порції щодня під час сніданку, другого сніданку, підвечірку або вечері
Випічка	Одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами
  2. Розмір порцій згідно з додатками 1-3 до цих Норм.
  3. Діти, які перебувають в закладах соціального захисту, забезпечуються харчуванням згідно з нормами для дітей відповідних вікових груп встановлених додатками 1-3 до цих Норм та особливостей передбачених цим додатком.

**Норми споживання основних груп харчових продуктів на сніданок або вечерю у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку при п'ятиденному перебуванні**

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу сніданку або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, грамів нетто		
				від 6 до 10 років	від 10 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	Різноманітні, сезонні, крім картоплі	Постійна, разом із зеленню	П'ять на сніданок та п'ять на вечерю	100 г		
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	На сніданок або на вечерю	Чотири-п'ять на сніданок або чотири-п'ять на вечерю	100 г		
Злакові та бобові	Перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	Почергово, бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень. Протягом тижня на сніданок та вечерю сукупно повинно бути 6-8 порцій злакових страв (з урахуванням порцій хліба), 1-2 порції бобових страв та 1-2 порції страв з картоплі	Чотири-п'ять на сніданок та чотири-п'ять на вечерю	120 г готової каші, бобових або макаронів	150 г готової каші, бобових або макаронів	
Картопля	Відварена картопля без шкірки, картопля	Чергування із злаковими/ бобовими з частотою 1/4-	Один раз на сніданок та	120 г	150 г	

	запечена, тушкована або картопляне пюре	1/5 (одна страва з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових/бобових)	один раз на вечерю			
Хліб	Цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 450 мг на 100 г хліба	Постійна. Враховується як одна порція у загальній кількості порцій злаків	П'ять на сніданок та п'ять на вечерю	33 г	50 г	
Риба	Різні сорти риби. Перевага надається морській рибі	Одна рибна страва два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	Два рази на тиждень загалом на всі прийоми їжі	60 г	90 г	120 г
Птиця	Птиця, приготована без шкірки. Вага порції без кістки	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	Два рази на тиждень під час сніданку або вечері	100 г	150 г	180 г
Свинина, телятина, яловичина	Нежирні (менше 10 г жиру на 100 г м'яса) частини тушки	Один раз на тиждень під час вечері	Один раз на тиждень під час вечері	100 г	150 г	180 г
Яйця	Варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, яйця пашот – приготовлені до повної готовності	Три рази на тиждень під час сніданку або вечері	Три рази на тиждень під час сніданку або вечері	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Молочні продукти	Помірної жирності, з кількістю цукру не більше 10 г на 100 г, бажано фортифіковані вітаміном D	Одна порція під час сніданку та вечері	П'ять на сніданок та п'ять на вечерю	200 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 г сиру кисломолочного, або 75 г сиру м'якого, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани		
Жир	Насичені жири (переважно тваринного походження)	-	-	До 5 г/мл на сніданок та на вечерю	До 7,5 г/мл на сніданок та вечерю	До 10 г/мл на сніданок та вечерю

	обмежуються до 10% від загальної калорійності або менше 1/3 від загальної кількості жирів			(окремо)	(окремо)	(окремо)
Сіль	Кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	-	-	до 1 г на сніданок та вечерю (окремо)	до 1,5 г на сніданок та вечерю (окремо)	
Цукор	Обмежується споживання продуктів з вільним цукром, суворо обмежується додавання цукру та меду при приготуванні страв і напоїв	-	-	до 7,5 г на сніданок та вечерю (окремо)		

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами.
  2. При одноразовому харчуванні повинно бути не менше двох порцій птиці, однієї порції риби та однієї порції яйця, або страв з них на тиждень.
  3. При комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно для ваги однієї порції (наприклад: сирники зі сметаною – сир кисломолочний 2/3 порції та сметана 1/3 порції, або в іншій пропорції в залежності від страви).
  4. При комбінації харчових продуктів для приготування страв, їх вага розраховується відповідно до рецептур. Сукупно страви повинні містити порцію харчового продукту для відповідної вікової групи (наприклад: порцію м'яса можна розділити для приготування першої та другої страв, з дотриманням загальної ваги порції).

**Норми споживання основних груп харчових продуктів на обід у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку при п'ятиденному перебуванні**

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу обіду	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, грамів нетто		
				від 6 до 10 років	від 10 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	Різноманітні, сезонні, крім картоплі	Постійна, разом із зеленню	П'ять	100 г		
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	Постійна	Чотири-п'ять	100 г		
Злакові та бобові	Перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	Почергово (з урахуванням порцій хліба), бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень	Чотири-п'ять	120 г готової каші, бобових або макаронів	150 г готової каші, бобових або макаронів	
Картопля	Відварена картопля без шкірки, картопля запечена, тушкована або картопляне пюре	Чергування із злаковими/бобовими з частотою 1/4-1/5 – одна страва з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових/бобових	Один раз	120 г	150 г	
Хліб	Цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 450 мг на 100 г хліба	Постійна. Враховується як одна порція у загальній кількості порцій злаків	П'ять	33 г	50 г	
Риба	Різні сорти риби. Перевага надається морській рибі	Одна рибна страва два рази на тиждень під час	Два рази на тиждень	60 г	90 г	120 г

		сніданку, обіду або вечері	загалом на всі прийоми їжі			
Птиця	Птиця, приготована без шкірки. Вага порції без кістки	Два рази на тиждень	Два рази на тиждень	100 г	150 г	180 г
Свинина, телятина, яловичина	Нежирні (менше 10 г жиру на 100 г м'яса) частини тушки	Один раз на тиждень	Один раз на тиждень	100 г	150 г	180 г
Жир	Насичені жири (переважно тваринного походження) обмежуються до 10% від загальної калорійності або менше 1/3 від загальної кількості жирів	-	-	до 10 г/мл на обід	до 10 г/мл на обід	до 15 г/мл на обід
Сіль	Кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	-	-	до 1 г на обід	до 1,5 г на обід	
Цукор	Обмежується споживання продуктів з вільним цукром, суворо обмежується додавання цукру та меду при приготуванні страв і напоїв	-	-	до 10 г на обід		

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами
  2. При одноразовому харчуванні повинно бути не менше двох порцій птиці, однієї порції риби та однієї порції яйця, або страв з них на тиждень.
  3. При комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно для ваги однієї порції (наприклад: сирники зі сметаною – сир кисломолочний 2/3 порції та сметана 1/3 порції, або в іншій пропорції в залежності від страви).
  4. При комбінації харчових продуктів для приготування страв, їх вага розраховується відповідно до рецептур. Сукупно страви повинні містити порцію харчового продукту для відповідної вікової групи (наприклад: порцію м'яса можна розділити для приготування першої та другої страв, з дотриманням загальної ваги порції).

**Норми споживання основних груп харчових продуктів у складі другого сніданку та підвечірку у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку при п'ятиденному перебуванні**

Група харчових продуктів	Рекомендований вибір	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Розмір порції для вікової групи, нетто		
				від 6 до 10 років	від 10 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	Різноманітні, сезонні, крім картоплі	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	100 г		
Фрукти і ягоди	Різноманітні, сезонні	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	100 г		
Випічка	З вмістом солі до 300 мг на 100 г готового продукту. Повинна містити не більше 5 г доданих цукрів та не більше 10 г жиру на 100 г готового продукту	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	Три	80 г	100 г	
Молочні продукти	Помірної жирності, з кількістю цукру не більше 10 г на 100 г, бажано фортифіковані вітаміном D	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	П'ять	200 мл молока або фортифікованих рослинних напоїв, 125 мл йогурту, 125 г сиру кисломолочного		
Горіхи	Без додавання цукру, меду та солі, заборонені при наявності алергії	Одна порція під час другого сніданку або підвечірку	Два	30 г		

Примітки: 1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами.

**Особливості норм споживання основних груп харчових продуктів у закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку при семиденному перебуванні**

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі	Під час кожного прийому їжі щодня, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку.
Фрукти та ягоди	6-7 разів на тиждень. Під час двох прийомів їжі та під час другого сніданку або підвечірку. Одну-дві порції фруктів/ягід на тиждень можна замінити порцією соку
Злакові та бобові	6-7 разів на тиждень, під час кожного прийому їжі (з урахуванням порцій хліба), 2-3 страви бобових у чергуванні із злаковими протягом тижня
Картопля	До 4-5 страв на тиждень з частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових/бобових
Хліб	Під час сніданку, обіду, вечері щодня. Порція хліба враховується як одна порція у загальній кількості порцій злаків
Риба	Три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця	П'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина	Три порції на тиждень під час обіду або вечері
Яйця	П'ять порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молочні продукти	Три-чотири порції щодня під час сніданку, другого сніданку, підвечірку або вечері
Випічка	Одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку
Горіхи	Одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку

- Примітки:
1. Продукти, що використовуються для приготування страв (наприклад борошно, дріжджі, прянощі тощо) розраховуються згідно із затвердженими рецептурами
  2. Розмір порцій згідно з додатками 5- 7 до цих Норм.
  3. Згідно з нормами для дітей віком від 13 і старше забезпечуються харчуванням також студенти і курсанти вищих навчальних закладів, які відповідно до законодавства перебувають на державному забезпеченні, та студенти і курсанти, які відповідно до законодавства перебувають на повному державному забезпеченні або яким в установленому законодавством порядку призначено опікуна чи піклувальника. У разі відсутності можливості для організації повноцінного харчування зазначеним категоріям студентів, курсантів у навчальному закладі може виплачуватися грошова компенсація у розмірі вартості харчування у школах-інтернатах відповідного регіону з урахуванням торговельних націнок. Особам, яким в установленому законодавством порядку призначено опікуна чи піклувальника, виплачується вартість обіду.
  4. Діти, які перебувають в закладах соціального захисту, забезпечуються харчуванням згідно з нормами для дітей відповідних вікових груп встановлених додатками 5-7 до цих Норм та особливостей передбачених цим додатком.



### Потреба у рідині для дітей і підлітків різних вікових груп

<b>Вікова група</b>	<b>Об'єм рідини, літрів*</b>
від 1 до 4 років	1,0-1,2 л
від 4 до 6 років	1,2-1,5 л
від 6 до 11 років	1,5-1,7 л
від 11 до 14 років	1,7-2,0 л
від 14 до 18 років	2,0-2,3 л

Примітки: 1. Потреба у рідині забезпечується за рахунок питної води та безкалорійних напоїв, не включає рідкі страви та напої з калоріями (молочні напої, сік та інші).

**Забезпечення харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами**

Поширені причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації учням	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога при гострих ускладненнях
Цукровий діабет	Кількість вуглеводів у страві, напої; загальна кількість вуглеводів на основні прийоми їжі чи перекуси. Забезпечення відповідності часу прийому їжі, кількості вуглеводів, фізичних навантажень рекомендаціям лікаря	Відсутня	Відсутня	При підозрі гіпоглікемічного стану – вимірювання рівня глюкози, при отриманні результату < 4 ммоль/л – вживання простих вуглеводів (сік, тверді цукерки, таблетки з глюкозою).
Харчова алергія	Перелік алергенів у стравах меню (молоко, яйця, риба та морепродукти, злакові продукти, горіхи, бобові продукти та інші відповідно до додатку №1 до Закону України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів»)	Відсутня	У разі підтвердженої харчової алергії (відповідно до медичної довідки виданої сімейним лікарем чи педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби учня/дитини із встановленням діагнозу) необхідно ретельно дотримуватись рекомендацій щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів	За наявності ознак анафілаксії – внутрішньом'язова ін'єкція адреналіну
Целиакія (непереносимість глютену)	Присутність глютену	Відсутня	У разі підтвердження діагнозу целиакія (відповідно до медичної довідки виданої сімейним лікарем чи педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби	Відсутні

			учня/дитини із встановленням діагнозу) необхідно ретельно дотримуватись безглютенової дієти	
Лактозна недостатність (непереносимість лактози)	Кількість лактози у страві чи напої	Відсутня	У разі наявності медичної довідки виданої сімейним лікарем чи педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби учня/дитини із встановленням діагнозу непереносимість лактози (на підставі результатів біопсії слизової оболонки тонкого кишківника або лактозного дихального тесту) необхідно обмежити споживання лактози (менше 10 г лактози на один прийом їжі, що відповідає 1 порції молочних продуктів)	Відсутні
Вроджені порушення метаболізму (фенілкетонурія та інші)	Наявність рослинного або тваринного білку у страві чи напої	Відсутні	За встановленого діагнозу фенілкетонурія необхідно виключити звичайні харчові продукти із вмістом білку та замінити їх лікувальним харчуванням (спеціальні харчові продукти, дієтичні добавки, призначені для хворих на фенілкетонурію та інші вродженні порушення метаболізму)	Відсутні

- Примітки:
1. Забезпечення лікувального харчування для дітей, хворих на фенілкетонурію та інші вродженні порушення метаболізму здійснюється відповідно до законодавства.
  2. Учні/дітям з підтвердженим діагнозом целиакія (непереносимість глютену) з метою дотримання безглютенової дієти повинні пропонуватись продукти та страви, що не містять глютену.

**Надання інформації про вміст речовин та харчові продукти, які спричиняють алергічні реакції або непереносимість**

<b>При наявності у складі продукту або страви алергену або непереносимої речовини її присутність обов'язково позначається відповідним індексом після назви продукту/страви в дужках, наприклад: «Сирники зі сметаною (л,мп)», що вказує на присутність у страві лактози та молочних продуктів</b>	
Г	Глютен
Л	Лактоза
Ф	Фруктоза
ЗП	Злакові продукти
РП	Ракоподібні продукти
Я	Яйця
Р	Риба
А	Арахіс
СБ	Соеві боби
МП	Молочні продукти
ГХ	Горіхи
С	Селера
ГЦ	Гірчиця
К	Кунжут
ЛП	Льон
М	Молюски