

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Кабінету Міністрів України
від _____ № _____

**Норми харчування у закладах освіти та
дитячих закладах оздоровлення та відпочинку**

1. Енергетична та поживна цінність їжі (вміст макро- і мікронутрієнтів) у закладах дошкільної освіти, 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 (далі – закладах) має відповідати загальним віковим потребам учня/дитини згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

2. Планування частки калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежить від тривалості перебування учня/дитини у закладі та від кількості прийомів їжі.

3. При споживанні лише сніданку калорійність має складати 25%-30% від добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30%-35%. Орієнтовна кількість калорій на сніданок та обід, добова калорійність для різних вікових груп наведена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Вікова група	Енергетична цінність сніданку, ккал	Енергетична цінність обіду, ккал	Добова енергетична цінність, ккал
1-3 роки	350-415	415-485	1385
4-6 років	425-510	510-595	1700
6 років (учні)	450-540	540-630	1800
7-10 років	525-630	630-735	2100
11-13 років (хлопчики)	600-720	720-840	2400
11-13 років (дівчатка)	575-690	690-805	2300
14-18 років (юнаки)	675-810	810-945	2700
14-18 років (дівчата)	600-720	720-840	2400

4. М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку. Додатковим джерелом корисних білків є злакові продукти. Кількість білків для сніданків та обідів, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у таблиці 2.

У вегетаріанському харчуванні надходження збалансованого набору амінокислот має забезпечуватись усіма вище перерахованими джерелами за виключенням м'яса.

Таблиця 2.

Вікова група	Кількість білку на сніданок, г	Кількість білку на обід, г	Добова потреба у білку, г
1-3 роки	13-15	15-18	53
4-6 років	14-17	17-20	58
6 років (учні)	15-18	18-21	60
7-10 років	18-21	21-25	72
11-13 років (хлопчики)	21-25	25-29	84
11-13 років (дівчатка)	19-23	23-27	78
14-18 років (юнаки)	23-27	27-32	93
14-18 років (дівчата)	20-24	24-29	83

5. Загальну кількість жирів для сніданків та обідів для учнів/дітей різних вікових груп наведено у таблиці 3.

Щонайменше 2/3 від жиру, який споживається учнями/дітьми, має надходити у вигляді ненасиченого жиру (ненасичених жирних кислот). Ненасичені жири включають незамінні жирні кислоти та жиророзчинні вітаміни, тому їх споживання обов'язково необхідне для належного структурного та функціонального стану організму та його органів і систем, зокрема, головного мозку, нервової системи, серця, кровоносних судин, ендокринної системи, органу зору, шкіри та волосся.

Надходження насичених жирів має бути обмежено на рівні не більше 10% від загальної добової калорійності та калорійності окремих страв.

Зменшення споживання насичених жирів, переважно тваринного походження, асоційоване зі зменшенням ризику захворювань системи кровообігу.

Доцільною є заміна насичених жирів тваринного походження ненасиченими жирами рослинного походження та регулярна присутність морської риби у чергуванні страв.

Таблиця 3.

Вікова група	Кількість жирів на сніданок, г	Кількість жирів на обід, г	Добова потреба у жирах, г
1-3 роки	11-13	13-15	44
4-6 років	14-16	16-19	56
6 років (учні)	14-17	17-20	58
7-10 років	17-21	21-24	70
11-13 років (хлопчики)	21-25	25-29	84
11-13 років (дівчатка)	19-22	22-26	76
14-18 років (юнаки)	23-27	27-32	92
14-18 років (дівчата)	20-24	24-28	81

6. Учні/діти повинні регулярно споживати харчові продукти та страви з вмістом вуглеводів. Кількість вуглеводів для сніданків та обідів для учнів різних вікових груп наведено в таблиці 4. Пріоритетними продуктами цієї групи є натуральні рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон.

Присутність вільного цукру у продуктах і стравах, а також його частка у добовій калорійності не повинні перевищувати 10%.

Вміст цукрів у харчових продуктах призначених для продажу у буфетах, торгівельних апаратах та у стравах, які пропонуються учням/дітям в закладах обмежується на рівні не більше 10 грамів на 100 г/мл, при цьому кількість доданих цукрів не повинна перевищувати 5 г на 100 г/мл харчових продуктів та страв.

Овочі та фрукти у свіжому та переробленому вигляді пропонуються без додавання цукрів.

Харчові продукти призначені для продажу у буфетах, торговельних апаратах та страви, які пропонуються учням/дітям в закладах повинні бути без додавання підсолоджувачів.

Таблиця 4.

Вікова група	Кількість вуглеводів на сніданок, г	Кількість вуглеводів на обід, г	Добова потреба у вуглеводах, г
1-3 роки	48-58	58-67	194
4-6 років	60-72	72-84	240
6 років (учні)	65-78	78-91	260
7-10 років	73-88	88-103	295
11-13 років	81-98	98-114	327

(хлопчики)			
11-13 років (дівчатка)	81-97	97-114	326
14-18 років (юнаки)	93-112	112-131	375
14-18 років (дівчата)	83-100	100-116	334

7. При організації в закладах трьох, чотирьох або п'ятиразового харчування розрахунок калорійності по окремих прийомах їжі, кількість білків, жирів та вуглеводів проводиться відповідно до таблиці 5.

Таблиця 5.

Кількість прийомів їжі	Граничні відсотки від добової калорійності для відповідної енергетичної та харчової цінності*, %
Сніданок	25%-30%
Обід	30%-35%
Сніданок та обід	55%-65%
Сніданок, обід та вечеря	80%-100%
Сніданок, другий сніданок, обід та вечеря	85%-100%
Сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря	90%-100%
*Енергетична та поживна цінність для кожного з прийомів їжі: сніданок – 25%-30%; другий сніданок – 5%-10%; обід – 30%-35%; підвечірок – 5%-10%; вечеря – 25%-30%	

8. Ротація страв у закладах та асортимент буфетів (за наявності) плануються відповідно до норм споживання основних груп харчових продуктів на сніданок/вечерю, обід та на перекуси (другий сніданок/підвечірок), які наведено у додатках 1-8.

9. Для здійснення закупівель вага харчових продуктів, що використовуються для приготування страв розраховується у брутто згідно із рецептурами страв.