

**Загальні вимоги до організації харчування
дітей в дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку**

Додаток 8
до Санітарного
регламенту для дитячих
закладів оздоровлення
та відпочинку
(пункт 9 розділу VI)

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) 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;

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

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

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

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

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;

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

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

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

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

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

2) овочі:

свіжі або перероблені;

без додавання цукрів і підсолоджувачів;

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;

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

щоденно сніданок, обід та вечеря повинні включати не менше однієї

порції овочів;

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

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

3) фрукти та ягоди:

свіжі чи перероблені;

без додавання цукрів і підсолоджувачів;

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

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

повинно бути три або більше різновидів страв з цієї категорії харчових продуктів на тиждень;

4) овочі та фрукти:

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);

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:

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

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

риба повинна готуватись принаймні один раз на тиждень;

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

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;

6) харчові жири: рослинна олія, вершкове масло:

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

вершкове масло, що містить не менше ніж 72% молочного жиру;

7) молоко та молочні продукти:

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;

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

в залежності від разовості харчування в закладі 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);

сир кисломолочний повинен бути з масовою часткою жиру не менше 5%, сметана - не менше 15%;

8) напої:

вода питна негазована;

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;

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;

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;

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

9) інші продукти:

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;

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

хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені, на основі житнього та/або цільнозернового 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;

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

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

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