

Загальні вимоги до організації харчування в закладах соціального захисту

1. Харчування 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 норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії;

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

2. Харчування в закладах соціального захисту 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:*

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;

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 тижня з понеділка по п'ятницю, та при 7-денному харчуванні – не більше двох порцій смаженої їжі на тиждень;

б) *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;

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;

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 фруктово-овочеві пастеризовані соки;

напої, виготовлені на місці:

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;

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 5 г на день. 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;

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