

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Кабінету Міністрів України
від 2021 р. №

НОРМИ
харчування у закладах освіти та дитячих закладах
оздоровлення та відпочинку

1. Енергетична та поживна цінність їжі (вміст макро- і мікронутрієнтів) у закладах дошкільної, 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 — заклади) повинна відповідати загальним віковим потребам здобувачів освіти/дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

2. Планування частки калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежить від режиму (кратності) харчування в закладі.

3. У разі споживання лише сніданку калорійність повинна становити 25—30 відсотків добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30—35 відсотків. Орієнтовна кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добова калорійність для різних вікових груп наведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Вікова група	Енергетична цінність сніданку, вечері, ккал	Енергетична цінність обіду, ккал	Добова енергетична цінність, ккал
1—4 роки	350—415	415—485	1385
4—6 (7) років	425—510	510—595	1700
6*—11 років	525—630	630—735	2100
11—14 років	600—720	720—840	2400
14—18 років	675—810	810—945	2700

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 сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у таблиці 2.



Таблиця 2

Вікова група	Кількість білку на сніданок, вечерю, грамів	Кількість білку на обід, грамів	Добова потреба у білку, грамів
1—4 роки	13—15	15—18	53
4—6 (7) років	14—17	17—20	58
6*—11 років	18—21	21—25	72
11—14 років	21—25	25—29	84
14—18 років	23—27	27—32	93

5. Загальну кількість жирів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у таблиці 3.

Щонайменше дві треті жиру, який споживається здобувачами освіти/дітьми, повинен надходити у вигляді ненасиченого жиру (ненасичених жирних кислот). Ненасичені жири включають незамінні жирні кислоти та жиророзчинні вітаміни, тому їх споживання обов'язкове 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 повинно бути обмежено на рівні не більше ніж 10 відсотків загальної добової калорійності та калорійності окремих страв.

Зменшення споживання насичених жирів переважно тваринного походження асоційоване із 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, вечерю, грамів	Кількість жирів на обід, грамів	Добова потреба у жирах, грамів
1—4 роки	11—13	13—15	44
4—6 (7) років	14—16	16—19	56
6*—11 років	17—21	21—24	70
11—14 років	21—25	25—29	84
14—18 років	23—27	27—32	92

6. Здобувачі освіти/діти повинні регулярно споживати харчові продукти та страви з вмістом вуглеводів. Пріоритетними продуктами цієї



групи є рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон. Кількість вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено в таблиці 4.

Вміст цукрів у харчових продуктах, призначених для продажу у буфетах, торговельних апаратах, які пропонуються здобувачам освіти/дітям у закладах, та у харчових продуктах, що використовуються для приготування готових страв, обмежується на рівні не більше 10 грамів на 100 грамів/мілілітрів харчового продукту.

Овочі та фрукти у свіжому та переробленому вигляді пропонуються без додавання цукрів, вміст цукрів, який міститься природньо, не обмежується.

Під час приготування страв кількість цукрів, що додаються, не повинна перевищувати 5 грамів на 100 грамів/мілілітрів готової страви.

Харчові продукти, призначені для продажу у буфетах, торговельних апаратах, та страви, які пропонуються здобувачам освіти/дітям у закладах, повинні бути без додавання підсолоджувачів, синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсилювачів смаку та аромату.

Таблиця 4

Вікова група	Кількість вуглеводів на сніданок, вечерю, грамів	Кількість вуглеводів на обід, грамів	Добова потреба у вуглеводах, грамів
1—4 роки	48—58	58—67	194
4—6 (7) років	60—72	72—84	240
6*—11 років	73—88	88—103	295
11—14 років	81—98	98—114	327
14—18 років	93—112	112—131	375

7. Під час організації в закладах три-, чотири- або п'ятиразового харчування розрахунок калорійності за окремими прийомами їжі, кількості білків, жирів та вуглеводів проводиться відповідно до таблиці 5.

Таблиця 5

Прийоми їжі	Граничні норми добової калорійності для відповідної енергетичної та поживної (кількість білків, жирів та вуглеводів) цінності**, відсотків
Сніданок	25—30
Обід	30—35
Сніданок та обід	55—65



Прийоми їжі	Граничні норми добової калорійності для відповідної енергетичної та поживної (кількість білків, жирів та вуглеводів) цінності**, відсотків
Сніданок, обід та вечеря	80—100
Сніданок, другий сніданок, обід та вечеря	85—100
Сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря	90—100

8. Ротація готових страв у примірному чотиритижневому сезонному меню планується відповідно до норм споживання основних груп харчових продуктів на сніданок/вечерю, обід та перекуси (другий сніданок/підвечірок), які наведено у додатках 1—9, 11 і 14, з урахуванням вимог, встановлених додатком 15.

Вага порції солі, що наведена у додатку 5, застосовується з 1 січня 2023 року. Розрахунок додаткової норми солі для приготування готових страв у період з 1 вересня 2021 р. до 31 грудня 2022 р. проводиться відповідно до таблиці 6.

Таблиця 6

Період	Додаткова норма
З 1 вересня до 31 грудня 2021 р.	75 відсотків норми для відповідної вікової групи
З 1 січня до 31 серпня 2022 р.	50 відсотків норми для відповідної вікової групи
З 1 вересня до 31 грудня 2022 р.	25 відсотків норми для відповідної вікової групи

9. До груп харчових продуктів не включені харчові продукти (наприклад, борошно, дріжджі, спеції, прянощі, сухарі панірувальні, томатна паста, лимонна кислота, цукор ванільний, крохмаль, сода, оцет), що використовуються для приготування страв та видаються згідно із технологічною документацією на страви та вироби.

10. Під час комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно до ваги однієї порції (наприклад, сирники із сметаною — сир кисломолочний дві треті порції та сметана одна третя порції або в іншій пропорції залежно від страви).

Відхилення ваги порції для конкретного прийому їжі допускається на рівні 5—10 відсотків з дотриманням загальної ваги порцій протягом тижня.



11. Злакові, бобові та картопля, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну вагу порцій злакових, бобових та картоплі для всіх прийомів їжі (сніданок, обід та вечеря) на тиждень.

12. Здобувачам освіти/дітям з харчовою алергією на молоко та молочні продукти (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, в якій зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) для харчування пропонуються рослинні напої.

13. Для здійснення закупівель вага харчових продуктів, що використовуються для приготування страв, розраховується у брутто згідно з технологічною документацією на страви та вироби.

14. Згідно з нормами споживання основних груп харчових продуктів, що встановлені додатками 1—8, 11 і 14, з урахуванням вимог, встановлених додатком 15, також забезпечуються харчуванням діти, які перебувають в закладах сфери соціального захисту.

15. Норми споживання основних груп харчових продуктів для здобувачів освіти/дітей віком від 14 років і старше, що встановлені додатками 5—8, також поширюються на здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти.

16. Норми споживання основних груп харчових продуктів для здобувачів освіти/дітей віком від 14 років і старше, що встановлені додатком 8, поширюються на здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти, які відповідно до законодавства перебувають на державному забезпеченні, здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти, які відповідно до законодавства перебувають на повному державному забезпеченні або яким в установленому законодавством порядку призначено опікуна чи піклувальника, та інші категорії здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти відповідно до законодавства.

У разі відсутності можливості для організації повноцінного харчування категоріям здобувачів освіти, встановленим законодавством, у закладі освіти може виплачуватися грошова компенсація у розмірі вартості харчування у закладах освіти з цілодобовим перебуванням, у складі яких є пансіон, відповідного регіону з урахуванням торговельних націнок. Особам, яким в установленому законодавством порядку призначено опікуна чи піклувальника, виплачується вартість обіду.

17. Діти, хворі на туберкульоз та інфіковані мікобактеріями туберкульозу, забезпечуються харчуванням згідно з нормами, затвердженими постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2001 р. № 1752 “Про норми харчування у протитуберкульозних закладах



для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих мікобактеріями туберкульозу” (Офіційний вісник України, 2001 р., № 52, ст. 2366; 2012 р., № 87, ст. 3544).

18. Учні ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою забезпечуються харчуванням згідно з нормою № 6 — ліцеїстська, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 29 березня 2002 р. № 426 “Про норми харчування військовослужбовців Збройних Сил, інших військових формувань та Державної служби спеціального зв’язку та захисту інформації, поліцейських, осіб рядового та начальницького складу підрозділів Державної фіскальної служби, осіб рядового, начальницького складу органів і підрозділів цивільного захисту” (Офіційний вісник України, 2002 р., № 14, ст. 739; 2014 р., № 97, ст. 2776; 2016 р., № 3, ст. 172, № 68, ст. 2281; 2018 р., № 88, ст. 2920).

* Здобувачі освіти в закладах загальної середньої освіти.

** Енергетична та поживна цінність для кожного прийому їжі: сніданок — 25—30 відсотків; другий сніданок — 5—10 відсотків; обід — 30—35 відсотків; підвечірок — 5—10 відсотків; вечеря — 25—30 відсотків.

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів на сніданок, обід або вечерю
у закладах дошкільної освіти у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
Овочі	різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені	щодня на сніданок, обід та вечерю разом із зеленню квашені овочі можуть пропонуватися дітям, віком від 4 років не частіше ніж три рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід та вечерю)	15 порцій	60 грамів	80 грамів
Фрукти та ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	щодня на сніданок або вечерю, а також на обід	10 порцій	60 грамів	80 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
Соки	фруктові, овочеві, фруктовоягідні, фруктовоягідні пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	два рази на тиждень під час сніданку або вечері	дві порції	120 мілілітрів	180 мілілітрів
Фрукти та ягоди сушені	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	три порції	20 грамів	25 грамів
Злакові та бобові	перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах	щодня у чергуванні із стравами з картоплі під час сніданку, обіду та вечері бобові пропонуються принаймні три рази на тиждень	15 порцій	80 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	100 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)
Картопля	відварена без шкірки, запечена, тушкована або	під час сніданку, обіду або вечері з	чотири порції	80 грамів	100 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
	картопляне пюре, в перших стравах	таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових			
Хліб	цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба	щодня під час сніданку або вечері та під час обіду	10 порцій	30 грамів	30 грамів
Риба	різні сорти морської риби, вага порції — розморожена риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	40 грамів	60 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	шість разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	по дві порції на сніданок, обід та вечерю	45 грамів	60 грамів
Свинина, телятина, яловичина	охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, вага порції без кістки	два рази на тиждень під час обіду	дві порції	45 грамів	60 грамів
Яйця	варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	одна штука	одна штука
Молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	щодня по одній порції під час сніданку та вечері	10 порцій	150 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 100 мілілітрів йогурту або кефіру, або 100 грамів сиру кисломолочного, або 10 грамів сиру твердого,	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років або 15 грамів сметани	від 4 до 6 (7) років
		два рази на тиждень під час обіду	дві порції	10 грамів сиру твердого або 15 грамів сметани	15 грамів сиру твердого або 25 грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру	щодня під час сніданку, обіду та вечері	15 порцій	1,5 грама	1,5 грама
Рослинні жири	рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня під час сніданку, обіду та вечері	15 порцій	3,5 мілілітра	3,5 мілілітра
Сіль	кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	щодня під час сніданку, обіду та вечері	15 порцій	0,7 грама	1 грам
Цукор	обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	щодня під час сніданку, обіду та вечері	по п'ять порцій на сніданок, обід та вечерю	до трирічного віку додавання цукру не	7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років дозволяється	від 4 до 6 (7) років
				7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та 7,5 грама на вечерю	7,5 грама на вечерю
Какао	без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	5 грамів	6 грамів
Чай	без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	0,2 грама	0,3 грама

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів у складі другого сніданку та підвечірку у закладах дошкільної освіти у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
Овочі	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені, крім картоплі	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	п'ять порцій	60 грамів	80 грамів
Фрукти і ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі, сушені або заморожені	п'ять порцій свіжих або заморожених овочів під час другого сніданку або підвечірку дві порції сушених фруктів або ягід під час другого сніданку або підвечірку	сім порцій	60 грамів	80 грамів
Борошняні кулінарні вироби	з вмістом солі до 0,3 грама на 100 грамів готового виробу, повинен	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	п'ять порцій	30 грамів готового виробу	50 грамів готового виробу



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи	
				від 1 до 4 років	від 4 до 6 (7) років
	містити не більше 5 грамів цукру, доданого під час приготування виробу, та не більше 10 грамів жиру на 100 грамів готового виробу				
Молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	з вмістом цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	п'ять порцій	150 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 100 мілілітрів йогурту, або 50 грамів сиру кисломолочного	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту, або 70 грамів сиру кисломолочного

Примітки:

- Протягом дня повинна бути комбінація груп харчових продуктів з їх щоденною ротацією (наприклад, у разі п'ятиразового харчування: перший день — на другий сніданок борошняні кулінарні вироби та овочі, на підвечірок молоко та молочні продукти з фруктами і ягодами; другий день — на другий сніданок овочі та фрукти і ягоди, на підвечірок борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами).
- У разі чотириразового режиму харчування (з другим сніданком або підвечірком) повинна здійснюватися комбінація груп харчових продуктів (наприклад, перший день — овочі та борошняні кулінарні вироби, другий день — фрукти і ягоди з молоком та молочними продуктами, третій день — фрукти і ягоди та овочі, четвертий день — борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами, п'ятий день — овочі і молоко та молочні продукти).

4 001212 23956 00002



ОСОБЛИВОСТІ НОРМ
споживання основних груп харчових продуктів у закладах
дошкільної освіти у разі шестиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися дітям віком від 4 років не частіше ніж чотири рази на тиждень (одна порція на сніданок, дві — на обід та одна — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень
Картопля	п'ять порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Хліб	картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	шість порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/заморожена	три порції на тиждень під час обіду
Яйця	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки: 1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені в додатках 1 і 2 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .



2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку та підвечірку наведено у додатку 2 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від _____ 2021 р. № _____.

ОСОБЛИВОСТІ НОРМ
споживання основних груп харчових продуктів у закладах
дошкільної освіти у разі семиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися дітям віком від 4 років не частіше ніж шість разів на тиждень (дві порції на сніданок, дві — на обід та дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	шість порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень
Картопля	шість порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових картопля, що використовується для приготування



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
	перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	сім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	чотири порції на тиждень під час обіду
Яйця	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку та вечері, одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	одна порція щодня під час другого сніданку або підвечірку
Шоколад	три порції на тиждень, шоколад пропонується дітям віком від 4 років
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки: 1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені у додатках 1 і 2 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № . Розмір порції шоколаду становить 15 грамів.



2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку та підвечірку наведено у додатку 2 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від _____ 2021 р. № _____.

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів на сніданок, обід та вечерю в 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 у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	щодня на сніданок, обід та вечерю разом із зеленню квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж три рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід та вечерю)	15 порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Фрукти та ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	щодня на сніданок або вечерю, а також на обід	10 порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Соки	фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	два рази на тиждень під час сніданку або вечері	дві порції	200 мілілітрів	200 мілілітрів	200 мілілітрів
Фрукти та ягоди сушені	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	три порції	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Злакові та бобові	перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах	щодня в чергуванні із стравами з картоплі під час сніданку, обіду та вечері бобові пропонуються принаймні три рази на тиждень	15 порцій	120 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	150 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)	150 грамів готової страви (каші або бобових, або макаронів)



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Картопля	відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре, в перших стравах	під час сніданку, обіду або вечері з таким чергуванням: одна страва з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових	чотири порції	120 грамів	150 грамів	150 грамів
Хліб	цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба	щодня під час сніданку або вечері та під час обіду	10 порцій	30 грамів	50 грамів	50 грамів
Риба	різні сорти морської риби, вага порції — розморожена риба (потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток)	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	60 грамів	90 грамів	120 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	шість разів на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	п'ять порцій під час сніданку або вечері, одна порція під час обіду	70 грамів	100 грамів	120 грамів
Свинина, телятина, яловичина	охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, вага порції без кістки	три рази на тиждень під час обіду	три порції	70 грамів	100 грамів	120 грамів
Яйця	варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності	три рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	три порції	одна штука	одна штука	одна штука
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та	з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	щодня по одній порції під час сніданку та вечері	10 порцій	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
мінеральні речовини				кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани
		три рази на тиждень під час обіду	три порції	75 грамів сиру м'якого або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	75 грамів сиру м'якого або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	75 грамів сиру м'якого або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру	щодня під час сніданку, обіду та вечері	по п'ять порцій на сніданок та вечерю	2 грами	2,5 грама	3,5 грама
			п'ять порцій на обід	2 грами	3 грами	5 грамів
Рослинні жири	рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня під час сніданку, обіду та вечері	по п'ять порцій на сніданок та вечерю	3,5 мілілітра	5 мілілітрів	6,5 мілілітра
			п'ять порцій на обід	7 мілілітрів	7 мілілітрів	10 мілілітрів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку, обіду або вечері	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сіль	кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	щодня під час сніданку, обіду та вечері	15 порцій	1 грам	1,5 грама	1,5 грама
Цукор	обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	щодня під час сніданку, обіду та вечері	по п'ять порцій на сніданок та вечерю	7,5 грама	7,5 грама	7,5 грама
			п'ять порцій на обід	10 грамів	10 грамів	10 грамів
Какао	без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	6 грамів	6 грамів	6 грамів
Чай	без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері	дві порції	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів у складі другого сніданку та підвечірку в 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 у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені, крім картоплі	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	п'ять порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Фрукти і ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі, сушені або заморожені	п'ять порцій свіжих або заморожених овочів для другого сніданку або підвечірку дві порції сушених фруктів або ягід для другого сніданку або підвечірку	сім порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу другого сніданку або підвечірку	Кількість порцій на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Борошняні кулінарні вироби	з вмістом солі до 0,3 грама на 100 грамів готового виробу, повинен містити не більше 5 грамів цукру, доданого під час приготування виробу, та не більше 10 грамів жиру на 100 грамів готового виробу	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	три порції	60 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу	80 грамів готового виробу
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	з вмістом цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	п'ять порцій	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту, або 100 грамів сиру кисломолочного	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту, або 100 грамів сиру кисломолочного	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту, або 100 грамів сиру кисломолочного
Горіхи	без додавання цукрів, меду та солі, заборонені у разі наявності алергії	одна порція під час другого сніданку або підвечірку	дві порції	30 грамів	30 грамів	30 грамів



Примітки:

1. Протягом дня повинна бути комбінація груп харчових продуктів з їх щоденною ротацією (наприклад, у разі п'ятиразового харчування: перший день — на другий сніданок борошняні кулінарні вироби та овочі, на підвечірок молоко та молочні продукти з фруктами і ягодами; другий день — на другий сніданок овочі та фрукти і ягоди, на підвечірок борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами; третій день — на другий сніданок фрукти і ягоди з молоком та молочними продуктами, на підвечірок горіхи та овочі).
 2. У разі чотириразового режиму харчування (з другим сніданком або підвечірком) повинна здійснюватися комбінація груп харчових продуктів (наприклад, перший день — овочі та борошняні кулінарні вироби, другий день — фрукти і ягоди з молоком та молочними продуктами, третій день — овочі та горіхи, четвертий день — молоко та молочні продукти з фруктами і ягодами, п'ятий день — борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами).
-

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 у разі шестиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	по одній порції щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж п'ять разів на тиждень (одна — дві порції на сніданок, дві — три — на обід та одна — дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Картопля	п'ять порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових; картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій за тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	сім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	три порції на тиждень під час обіду
Яйця	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітамін та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Горіхи	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки:

1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені у додатках 5 і 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
 2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку і підвечірку наведено у додатку 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
-

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 у разі семиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	по одній порції щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж шість разів на тиждень (одна — дві порції на сніданок, три — чотири — на обід та одна — дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Картопля	шість порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових; картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій за тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	вісім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	чотири порції на тиждень під час обіду
Яйця	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітамін та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	чотири порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Горіхи	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Шоколад	три порції на тиждень
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері



Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Примітки:

1. Розмір порцій та характеристики груп харчових продуктів зазначені у додатках 5 і 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № . Розмір порції шоколаду становить 20 грамів.
 2. Приклад комбінації груп харчових продуктів для другого сніданку і підвечірку наведено у додатку 6 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .
-

НОРМИ

споживання основних груп харчових продуктів для організації одноразового харчування в 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 у разі п'ятиденного перебування

Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Овочі	різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	щодня разом із зеленню квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж один раз на тиждень	п'ять порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Фрукти та ягоди	різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені	щодня	п'ять порцій	100 грамів	100 грамів	100 грамів
Соки	фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без	один раз на тиждень	одна порція	200 мілілітрів	200 мілілітрів	200 мілілітрів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
	додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту					
Фрукти та ягоди сушені	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	один раз на тиждень	одна порція	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Злакові та бобові	перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, рекомендується чергування з бобовими	чотири рази на тиждень, при цьому бобові пропонуються принаймні один раз на тиждень	чотири порції	120 грамів готової каші або бобових, або макаронів	150 грамів готової каші або бобових, або макаронів	150 грамів готової каші або бобових, або макаронів
Картопля	відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре	один раз на тиждень	одна порція	120 грамів	150 грамів	150 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Хліб	цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба	три рази на тиждень	три порції	30 грамів	50 грамів	50 грамів
Риба	різні сорти морської риби, вага порції — розморожена риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток	один раз на тиждень	одна порція	60 грамів	90 грамів	120 грамів
Птиця	охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток	два рази на тиждень	дві порції	70 грамів	100 грамів	120 грамів



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Яйця	варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності	один раз на тиждень	одна порція	одна штука	одна штука	одна штука
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D	щодня	п'ять порцій	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани
Насичені жири тваринного походження	масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру	щодня	п'ять порцій	2 грами	2,5 грама	3,5 грама



Група харчових продуктів	Характеристика	Частота включення до складу сніданку	Кількість порцій для відповідної вікової групи на тиждень	Маса нетто порцій харчових продуктів для приготування готових страв та виробів або маса нетто порції готового виробу/страви (у разі зазначення) для відповідної вікової групи		
				від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Рослинні жири	рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня	п'ять порцій	3,5 мілілітра	5 мілілітрів	6,5 мілілітра
Сіль	кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль	щодня	п'ять порцій	1 грам	1,5 грама	1,5 грама
Цукор	обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв	щодня	п'ять порцій	7,5 грама	7,5 грама	7,5 грама
Какао	без додавання цукрів та підсолоджувачів	один раз на тиждень	одна порція	6 грамів	6 грамів	6 грамів
Чай	без додавання цукрів та підсолоджувачів	два рази на тиждень	дві порції	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама

4 001212 23963 00005



Додаток 10
до норм

ДОБОВА ПОТРЕБА
у рідині для дітей і підлітків різних вікових груп

Вікова група	Об'єм рідини, літрів
Від 1 до 4 років	1 —1,3
Від 4 до 6 років	1,2—1,7
Від 6 до 11 років	1,5—2
Від 11 до 14 років	1,7—2,3
Від 14 до 18 років	2,3—3,2

Примітка. Потреба у рідині забезпечується за рахунок питної води та безкалорійних напоїв без урахування рідких страв та напоїв з калоріями (молочні напої, сік тощо).

ОСОБЛИВОСТІ
забезпечення харчуванням здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами

Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
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 загальної практики — сімейного лікаря чи лікаря-педіатра	відсутня	відсутня	у разі підозри виникнення гіпоглікемічного стану — вимірювання рівня глюкози (якщо отриманні результати становлять < 4 ммоль/л, вживання простих вуглеводів (соку, твердих цукерок, таблеток з глюкозою)
Харчова алергія	перелік алергенів у готових стравах (молоко, яйця, риба та морепродукти, злакові продукти, горіхи, бобові продукти тощо відповідно до додатка 1 до Закону	відсутня	у разі підтвердженої харчової алергії (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено	у разі наявності ознак анафілаксії — внутришньо-м'язова ін'єкція епінефрину (адреналіну)



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
	України “Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів”)		особливі дієтичні потреби (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я) здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів	
Целиакія (непереносимість глютену)	наявність глютену та його слідів	відсутня	у разі підтвердження діагнозу целиакія (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я) здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) необхідно ретельно	відсутня



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
Лактазна недостатність (непереносимість лактози)	кількість лактози у страві чи напої	відсутня	дотримуватися безглютенової дієти у разі наявності медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом непереносимість лактози (на підставі галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я), необхідно обмежити споживання лактози відповідно до рекомендацій, наданих лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці	відсутня
Вроджені порушення метаболізму (фенілкетонурія тощо)	наявність рослинного або тваринного білка у страві чи напої	відсутня	у разі наявності медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби	відсутня



Причини особливих дієтичних потреб	Обов'язкове надання спеціальної інформації здобувачам освіти/дітям	Необхідність коригування енергетичної цінності страв (калорійності)	Необхідність виключення, обмеження кількості або заміни харчових продуктів	Невідкладна допомога у разі гострих ускладнень
------------------------------------	--	---	--	--

здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом фенілкетонурія, інші вродженні порушення метаболізму, необхідно виключити звичайні харчові продукти із вмістом білка та замінити їх лікувальним харчуванням (спеціальні харчові продукти, дієтичні добавки, призначені для хворих на фенілкетонурію, інші вродженні порушення метаболізму) відповідно до рекомендацій, наданих лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці

Примітки:

1. Забезпечення лікувального харчування для здобувачів освіти/дітей, хворих на фенілкетонурію, інші вродженні порушення метаболізму, здійснюється відповідно до законодавства.
2. Здобувачам освіти/дітям з підтвердженим діагнозом целиакія (непереносимість глютену) з метою дотримання безглютенової дієти повинні пропонуватися продукти та страви, що не містять глютену та його слідів.

4 001212 23965 00004



ІНФОРМАЦІЯ
про харчові продукти щодо вмісту глютену

Харчові продукти, які не містять глютену

Овочі
Картопля
Кукурудза
Гарбуз
Фрукти
Ягоди
Бобові
Злакові — рис, гречка, кіноа
Горіхи
Насіння
Яйця
М'ясо та риба без паніровки
Молочні продукти
Рослинна олія
Вода
Фруктовий та овочевий сік
Чай
Какао

Харчові продукти, які містять глютен та повинні бути виключенні із харчування у разі целиакії

Пшениця
Жито
Ячмінь
Овес контамінований глютенном
Тритікале
Хліб, борошняні кулінарні вироби з пшениці або жита
Макаронні вироби
М'ясо та риба у паніровці
Напої на основі солоду ячміню, пшениці або жита



ІНФОРМАЦІЯ
про вміст речовин та готові страви/вироби, які
призводять до алергічних реакцій або непереносимості

Індекс алергену або непереносимої речовини	Розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин
Г	глютен або його сліди
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	люпін
М	молюски

- Примітки:
- Інформація про наявність у складі готової страви/виробу алергену або непереносимої речовини обов'язково зазначається в меню відповідним індексом в дужках після назви готової страви/виробу (наприклад, сирники із сметаною (Л, МП), що вказує на наявність у страві лактози та молочних продуктів).
 - Інформація з розшифровкою індексів алергенів або непереносимих речовин розміщується біля меню.

НОРМИ
споживання грудного молока, дитячих сумішей (початкових та для подальшого годування) та харчових продуктів прикорму для дітей першого року життя

Вік дитини	Грудне молоко або дитяча суміш початкова або для подальшого годування (бажано до якої додано залізо)	Злакові продукти	Фрукти та овочі	М'ясо та інша білкова їжа
0—4 місяці	вісім — дванадцять годувань, 60—180 мілілітрів на годування, 600—900 мілілітрів на день			
4—6 місяців	чотири — шість годувань, 120—180 мілілітрів на годування, 600—900 мілілітрів на день			
6—8 місяців	три — п'ять годувань, 180—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	дві — три порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей грудного віку (дві штуки)	одна порція на день — дитяче пюре, пюре з фруктів/овочів; уникати комбінації м'яса та овочів	одна порція на день — пюре з м'яса або бобових
8—10 місяців	три — чотири годування, 210—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	дві — три порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей	дві — три порції на день — дитяче пюре, пюре з фруктів/овочів; уникати комбінації м'яса та овочів	30—60 грамів на день — пюре з м'яса або бобових, страви із сиру кисломолочного



Вік дитини	Грудне молоко або дитяча суміш початкова або для подальшого годування (бажано до якої додано залізо)	Злакові продукти	Фрукти та овочі	М'ясо та інша білкова їжа
10—12 місяців	три — чотири годування, 210—240 мілілітрів на годування, 800—1000 мілілітрів на день	чотири порції на день: злакова каша для дітей грудного віку (бажано до якої додано залізо) хліб (20 грамів), крекери для дітей грудного віку (дві штуки)	чотири порції на день — м'які овочі та фрукти або пюре	30—60 грамів на день — пюре з м'яса або бобових, рубленого м'яса, сиру кисломолочного

ОЗНАКИ голоду та насичення

Ознаки	Вік дитини				
	0—4 місяці	4—6 місяців	6—8 місяців	8—10 місяців	10—12 місяців
Ознаки голоду	плач або збудження, пильний погляд на вихователя, відкриття рота під час годування, піднесення ручок до рота	плач або збудження, пильний погляд на вихователя, відкриття рота під час годування	протягування ручок до ложки або їжі, вказування на їжу	протягування ручок до ложки або їжі, вказування на їжу, прояви збудження під час отримання їжі	прояви бажання до отримання певної їжі за допомогою звуків або слів
Ознаки насичення	припинення смоктання, проливання, випльовування соски, засинання	відвертання голови, припинення смоктання, відволікання на сторонні речі	уповільнення споживання їжі, закриття рота, відштовхування їжі або гра з нею	відштовхування їжі, уповільнення споживання їжі	хитання головою, показуючи, що більше не хоче

- Примітки:
1. Застосування суміші дозволяється лише у разі неможливості грудного вигодовування або за медичними показаннями.
 2. Одна порція становить дві столові ложки.



3. Розрахунок потреби харчових продуктів для закупівлі здійснюється з розрахунку максимальної потреби дітей відповідних вікових груп у харчових продуктах.

ОСОБЛИВОСТІ
харчування здобувачів освіти, які активно займаються спортом

Добова енергетична цінність харчування
для здобувачів освіти, які активно займаються спортом (за статтю і віком)

Вік (років)	Хлопці (ккал на день)	Дівчата (ккал на день)
6—9	2100	2100
9—10	2275	2125
10—11	2475	2300
11—12	2700	2475
12—13	2925	2625
13—14	3175	2725
14—15	3450	2855
15—16	3650	2875
16—17	3825	2875
17—18	3925	2875

Додаткова кількість
основних груп харчових продуктів для здобувачів освіти, які
активно займаються спортом (за віковими групами)

Група харчових продуктів	Додаткова норма харчових продуктів для вікової групи		
	6—10 років	11—14 років	14—18 років
Фрукти і ягоди	одна порція після тренування		
Злакові, хліб та бобові	150 грамів готової каші, хлібу, бобових або макаронів на добу		
Картопля	25 відсотків норми для відповідної вікової групи		
Риба	25 відсотків норми для відповідної вікової групи	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	
Птиця	25 відсотків норми для	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	



Група харчових продуктів	Додаткова норма харчових продуктів для вікової групи		
	6—10 років відповідної вікової групи	11—14 років	14—18 років
Свинина, телятина, яловичина	25 відсотків норми для відповідної вікової групи	50 відсотків норми для відповідної вікової групи	
Яйця	три штуки на тиждень	п'ять штук на тиждень	сім штук на тиждень
Молоко і молочні продукти	25 відсотків норми для відповідної вікової групи		

Додаткова потреба
у білках, вуглеводах та рідині для здобувачів освіти, які
активно займаються спортом

Назва речовини	Додаткова потреба
Білок	1,2—1,8 грама на 1 кілограм маси тіла на добу (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, злакові, бобові, горіхи) після тренування — 20 грамів білка після фізичного навантаження
Вуглеводи	під час тренування — 30—60 грамів на одну годину тренування (для тренувань, які тривають понад одну годину) після тренування — 1—1,5 грама на 1 кілограм маси тіла протягом 30 хвилин після фізичного навантаження
Рідина	перед тренуванням — 5—7 мілілітрів на 1 кілограм маси тіла за чотири години перед тренуванням під час тренування — залежно від рівня потовиділення для підтримки маси тіла під час фізичного навантаження після тренування — 900—1350 мілілітрів, доцільно також відновити баланс натрію в разі значного потовиділення

Примітка. Додаткова потреба визначається з урахуванням норм споживання, встановлених додатками 5—8 до норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 2021 р. № .