

Витяг

Постанова КМУ № 305 від 24.03.2021 року

Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Додаток 9  
до норм

## 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	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 додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	один раз на тиждень	одна порція	200 мілілітрів	200 мілілітрів	200 мілілітрів
Фрукти та ягоди сушені, плоди шипшини сушені, горіхи, насіння	різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів	два рази на тиждень	дві порції	25 грамів	25 грамів	25 грамів
Злакові, зернові 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
Хліб	цільнозерновий хліб з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на	три рази на тиждень	три порції	30 грамів	50 грамів	50 грамів

100 грамів хліба							
Риба	різні сорти морської риби, маса порції - розморожена риба 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	охладжена/заморожена, крім водоплавної, маса порції без шкіри та кісток	два рази на тиждень	дві порції	70 грамів	100 грамів	120 грамів	
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	3 грами	4 грами	4,5 грама	

Рослинні жири	рафінована соняшникова або кукурудзяна олія, або інша рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів	щодня	п'ять порцій	5,5 грама	6,5 грама	7,5 грама
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	один раз на тиждень	одна порція	0,5 грама	0,5 грама	0,5 грама