ЗАТВЕРДЖЕНО  
постановою Кабінету Міністрів України  
від 24 березня 2021 р. N 305

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[, зернові, бобові](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) продукти. [Орієнтовна кількість](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) білків для сніданку, обіду та вечері, а також добова потреба в білку для різних вікових груп наведені у таблиці 2.

[(пункт 4 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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. [Орієнтовну](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) кількість жирів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено у таблиці 3.

[(абзац перший пункту 5 із змінами, внесеними згідно з  
 постановою Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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. [Орієнтовну кількість](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп наведено в таблиці 4.

[(абзац перший пункту 6 із змінами, внесеними згідно з  
 постановою Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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.

[Вміст цукрів, який міститься природно, не обмежується.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[(абзац третій пункту 6 у редакції постанови  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

Під час приготування страв [та виробів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) кількість цукрів, що додаються, не повинна перевищувати 5 грамів на 100 грамів/мілілітрів готової страви [та/або виробу](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html).

[(абзац четвертий пункту 6 із змінами, внесеними згідно з  
 постановою Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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 [одно-, дво-,](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) три-, чотири- або п'ятиразового харчування розрахунок калорійності за окремими прийомами їжі, кількості білків, жирів та вуглеводів проводиться відповідно до таблиці 5.

[(абзац перший пункту 7 із змінами, внесеними згідно з  
 постановою Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[(пункт 7 доповнено абзацом згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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 |
| 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.

[Маса](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) порції солі, що наведена [у додатках 5 і 9](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html), 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.

[(абзац другий пункту 8 із змінами, внесеними згідно з  
 постановою Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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, хліб і яйця (як допоміжні інгредієнти для страв та виробів з м'яса або риби, або птиці, або сиру кисломочного), гірчиця, хрін), що використовуються для приготування страв та видаються згідно із технологічною документацією на страви та вироби, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[У разі приготування хліба для сніданку, обіду або вечері, страв та борошняних кулінарних виробів для другого сніданку та/або підвечірку закладом або оператором ринку харчових продуктів, який здійснює постачання послуг з харчування, харчові продукти, що використовуються для їх приготування, розраховуються згідно з технологічною документацією на страви та вироби, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[(пункт 9 у редакції постанови Кабінету  
 Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[10. Під час комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх маса нетто розраховується пропорційно до маси нетто однієї порції, що зазначені в додатках 1 - 2, 5 - 6 і 9 (наприклад, сирники із сметаною - сир кисломолочний дві треті порції та сметана одна третя порції або в іншій пропорції залежно від страви).](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[Відхилення маси нетто порцій груп харчових продуктів, зазначених у додатках 1 - 2, 5 - 6 та 9, для конкретного прийому їжі допускається на рівні 5 - 10 відсотків.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[Протягом тижня повинна бути дотримана загальна маса порцій таких груп харчових продуктів, як риба, птиця, свинина, телятина та яловичина.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[Норми харчування щодо солі, цукру, какао та чаю вважаються такими, що виконані, за умови досягнення виконання 50 і більше відсотків норми, зазначеної в додатках 1, 5 і 9.](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

[(пункт 10 у редакції постанови Кабінету  
 Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

11. Злакові[, зернові](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html), бобові та картопля, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну [масу](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) порцій злакових, бобових та картоплі для всіх прийомів їжі (сніданок, обід та вечеря) на тиждень.

[(пункт 11 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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 [пропонується молоко безлактозне або рослинні напої](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html).

[(пункт 12 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

13. Для здійснення закупівель [маса](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) харчових продуктів, що використовуються для приготування страв, розраховується у брутто згідно з технологічною документацією на страви та вироби.

[(пункт 13 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

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. N 1752 "Про норми харчування у протитуберкульозних закладах для осіб, хворих на туберкульоз, та малолітніх і неповнолітніх осіб, інфікованих мікобактеріями туберкульозу"](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP011752.html) (Офіційний вісник України, 2001 р., N 52, ст. 2366; 2012 р., N 87, ст. 3544).

18. Учні ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою забезпечуються харчуванням згідно з нормою N 6 - ліцеїстська, затвердженою [постановою Кабінету Міністрів України від 29 березня 2002 р. N 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"](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP020426.html) (Офіційний вісник України, 2002 р., N 14, ст. 739; 2014 р., N 97, ст. 2776; 2016 р., N 3, ст. 172, N 68, ст. 2281; 2018 р., N 88, ст. 2920).

[19. Учні (студенти), які здобувають спортивну освіту у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, забезпечуються харчуванням згідно з нормами та Порядком, затвердженими](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210823.html) [постановою Кабінету Міністрів України від 11 серпня 2021 р. N 823 "Деякі питання організації харчування у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання".](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210823.html)

[(норми доповнено пунктом 19 згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 11.08.2021 р. N 823)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210823.html)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\* 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.

Додаток 1  
до норм

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 |
| Соки | фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-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[, обіду](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) 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, зернові](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) та бобові | перевага надається злаковим[, зерновим](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) 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 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, зернових/бобових](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | чотири порції | 80 грамів | 100 грамів |
| 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,](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) [маса](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) [порції - розморожена риба, розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері | дві порції | 40 грамів | 60 грамів |
| Птиця | охолоджена/заморожена, крім водоплавної, [маса](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) 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, [маса](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) 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, або 15 грамів сметани | 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 |
| 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](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [щодня під час сніданку, обіду та вечері](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [15 порцій](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [2 грами](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [2,5 грама](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) |
| [Рослинні жири](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [рафінована соняшникова або кукурудзяна олія, або інша рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [щодня під час сніданку та вечері](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [10 порцій](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [4 грами](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [4,5 грама](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) |
| [щодня під час обіду](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [5 порцій](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [5 грамів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [5,5 грама](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) |
| 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 дозволяється від 3 до 4 років 7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та 7,5 грама на вечерю | 7,5 грама на сніданок, 10 грамів на обід та 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 |

[(додаток 1 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)

Додаток 2  
до норм

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](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [різноманітні, сезонні, свіжі, сушені або заморожені](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [п'ять порцій свіжих або заморожених фруктів або ягід під час другого сніданку або підвечірку](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [п'ять порцій](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [60 грамів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [80 грамів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) |
| [дві порції сушених фруктів або ягід під час другого сніданку або підвечірку](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [дві порції](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [20 грамів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) | [25 грамів](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html) |
| 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 | п'ять порцій | 30 грамів готового виробу | 50 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:** | | 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).  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 - фрукти і ягоди та овочі, четвертий день - борошняні кулінарні вироби з молоком та молочними продуктами, п'ятий день - овочі і молоко та молочні продукти). | | | | | |

[(додаток 2 із змінами, внесеними згідно з постановою  
 Кабінету Міністрів України від 28.07.2021 р. N 786)](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP210786.html)