ПУЛИНСЬКА СЕЛИЩНА РАДА
ПУЛИНСЬКОГО РАЙОНУ
ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ
ВІДДІЛ ОСВІТИ

вул. Шевченка, 116, смт. Пулини, 12001, тел. (04131) 3-24-66, факс (04131) 3-24-66
e-mail: osvita_18@ukr.net код ЄДРПОУ 41830460

15.04.2021 № 216

Керівникам закладів освіти

Про Порядок організації харчування
у закладах освіти та дитячих закладах
оздоровлення та відпочинку

Відділ освіти Пулинської селищної ради надсилає для використання в роботі Постанову Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (далі Порядок).

Просимо уважно опрацювати Порядок та норми харчування з працівниками, які відповідають за організацію якісного харчування.

Наголошуємо на змінах:

- обов'язкове запровадження системи НАССР,
- обов'язковий щоденний контроль за виконанням натуральних норм харчування та щомісячний аналіз,
- розроблення та погодження 4-тижневого примірного меню з обов'язковими сезонними змінами, відповідно до кожної пори року,
- норми вживання продуктів відповідно до вікових особливостей дітей,
- норми вживання солі та цукру,
- особливості організації дієтичного харчування (за потреби),
- кратність організації харчування при наявності групи подовженого дня та при режимі роботи ЗДО більше 8 годин.

Звертаємо вашу увагу на те, що норми та Порядок набирають чинності з 1 вересня 2021 року.

Начальник відділу освіти Наталія ОПАНАЩУК

Лариса Черниш

ЗАТВЕРДЖЕНО
постановою Кабінету Міністрів України
від 24 березня 2021 р. № 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 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
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.

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 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, 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	один раз на тиждень	одна порція	200 мілілітрів	200 мілілітрів	200 мілілітрів
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	чотири рази на тиждень, при цьому бобові пропонуються	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

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
	чергування з бобовими	принаймні один раз на тиждень				
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 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
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	з кількістю цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано	щодня	п’ять порцій	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру,	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів	200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 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
напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	вітамін D			або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани	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
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

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).

Додаток 11
до норм

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 України "Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів")	відсутня	у разі підтвердженої харчової алергії (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 дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів	у разі наявності ознак анафілаксії — внутришньо-м'язова ін'єкція епінефрину (адреналіну)
Целіакія (непереносимість глютену)	наявність глютену та його слідів	відсутня	у разі підтвердження діагнозу целіакія (відповідно до медичної довідки, виданої лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром, де зазначено особливі дієтичні потреби (на підставі	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
			галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я) здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом) необхідно ретельно дотримуватися безглютенової дієти	
Лактазна недостатність (непереносимість лактози)	кількість лактози у страві чи напої	відсутня	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 здобувача освіти/дитини із встановленим діагнозом фенілкетонурія, інші вроджені 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 вроджені порушення метаболізму) відповідно до рекомендацій, наданих лікарем загальної практики — сімейним лікарем чи лікарем-педіатром у довідці	відсутня

Додаток 12
до норм

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 целіакії

Пшениця
Жито
Ячмінь
Овес контамінований глютеном
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

Додаток 13
до норм

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	соєві боби
МП	молочні продукти
ГХ	горіхи
С	селера
ГЦ	гірчиця
К	кунжут
ЛП	люпін
М	молюски

Примітки:

1. 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).
2. Інформація з розшифровкою індексів алергенів або непереносимих речовин розміщується біля меню.