



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

# Аналізуємо норми й Порядок організації харчування в закладах дошкільної освіти

Київ  
2021

*Олена ШВАЧОВА, головний  
спеціаліст відділу дошкільної освіти  
Міністерства освіти і науки України*

# Уряд затвердив нові норми та Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (постанова КМУ від 24.03.2021 № 305)

- Такі зміни прийняті з метою: врегулювання організації харчування дітей з огляду на принципи здорового харчування, приведення енергетичної цінності раціону, структури харчування до норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах і енергії.

Що змінилося?



# Що змінилося?

1

Визначено способи організації харчування

2

Конкретизовано режим харчування

3

Окреслено вимоги до планування меню

4

Розписано калорійність сніданку, обіду, вечері за віковими групами: 1-4 та 4—6 (7) років

5

Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів у стравах

6

Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп

7

Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами

# 1. Визначено способи організації харчування

- **Спосіб 1.** Заклад освіти, тобто працівники, що входять до штатного розпису закладу, самостійно готують і реалізують готові страви.
- **Спосіб 2.** Харчування організовує постачальник харчових продуктів та/або послуг з харчування — кейтеринг або аутсорсинг.
- *Кейтеринг* — оператор ринку харчових продуктів готує, доставляє й реалізує страви, але не використовує матеріально-технічну базу закладу.
- *Аутсорсинг* — оператор ринку харчових продуктів готує та реалізує страви й використовує матеріально-технічну базу закладу.
- У ЗДО кейтеринг можна застосувати, якщо немає харчоблоку. Як виняток, можна організувати кейтеринг на час проведення ремонтних робіт — реконструкції, капітального ремонту харчоблоку закладу та ремонту чи придбання технологічного обладнання, що використовується на харчоблоці закладу.

## 2. Конкретизовано режим харчування

**Режим/кратність харчування залежить від режиму роботи ЗДО та часу, який дитина проводить у ньому:**

- *понад 4 год — одно- або дворазове, сніданок та/або обід;*
  - *12 год і менше, але понад 8 год — триразове;*
  - *понад 12 год — чотириразове, зокрема вечеря з 18:30 до 19:00;*
  - *цілодобово — п'ятиразове із щонайменше триразовим споживанням гарячої їжі (сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря).*
- **Орієнтовний графік прийомів їжі за 3-разового харчування**

### **ясла:**

сніданок — 08:00—08:20

обід — 11:30—12:00

вечеря — 15:30—16:00

### **садок:**

сніданок — 08:30—08:50

обід — 12:30—13:00

вечеря — 16:30—16:50

# 3. Окреслено вимоги до планування меню

- Щоб забезпечити різноманітність харчування, потрібно скласти примірне чотиритижневе сезонне меню.
- Включення окремих страв до щоденного раціону, калорійність окремих прийомів їжі, мінімальні вимоги до режиму (кратності) приймання в їжу овочів, фруктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових та інших продуктів повинні відповідати нормам харчування.
- Дозволяється використовувати меню, рекомендоване МОЗ, без погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.
- Засновник державних і комунальних закладів освіти також може забезпечити розроблення меню як для одного окремого закладу, так і для групи таких закладів.
- Примірне чотиритижневе сезонне меню може складатися медичним працівником закладу дошкільної освіти та затверджуватися керівником такого закладу.
- У разі постачання до закладу дошкільної освіти готових страв та/або послуг з харчування примірне чотиритижневе сезонне меню може складатися постачальником послуг з харчування (технологом, завідувачем виробництва) та затверджуватися керівником оператора ринку харчових продуктів, що здійснює постачання готових страв та/або послуг з харчування.
- Примірне чотиритижневе сезонне меню можна використовувати після погодження з територіальним органом Держпродспоживслужби.

## 4. Розписано калорійність сніданку, обіду та вечері за віковими групами: 1-4 та 4—6 (7) років

- Енергетична та поживна цінність їжі у закладі повинна відповідати загальним віковим потребам дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.
- Потрібно планувати частку калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежно від режиму (кратності) харчування в закладі.
- Якщо дитина отримує лише сніданок у ЗДО, він має становити **25–30%** добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до **30–35%**.
- Орієнтовну кількість калорій на сніданок, обід та вечерю, добову калорійність для різних вікових груп наведено у табл. 1 до норм харчування.

## 5. Передбачено кількість білків, жирів і вуглеводів, яка має бути у стравах.

- 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 – у табл. 2 до норм харчування.
- Загальна кількість жирів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп – у табл. 3 до норм харчування.
- Діти повинні **регулярно** споживати харчові продукти та страви з вмістом **вуглеводів**. Пріоритетні продукти цієї групи — рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон. Кількість вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп – у табл. 4 до норм харчування.



## Енергетична цінність різних прийомів їжі дошкільників

Вікова група, років	Сніданок, вечеря, ккал	Обід, ккал	Добова, ккал
1—4	350—415	415—485	1385
4—6 (7)	425—510	510—595	1700

**Енергетична цінність страв вираховується в картках-розкладах страв, тож легко можна дотримуватися таких рекомендацій і за потреби корегувати меню.**

*Таблиця 2*

## Потреба дошкільників у білку

Вікова група, років	Сніданок, вечеря, г	Обід, г	Добова, ккал
1—4	13—15	15—18	53
4—6 (7)	14—17	17—20	58

Таблиця 3

## Потреба дошкільників у жирах

<b>Вікова група, років</b>	<b>Сніданок, вечеря, г</b>	<b>Обід, г</b>	<b>Добова, ккал</b>
1—4	11—13	13—15	44
4—6 (7)	14—16	16—19	56

Таблиця 4

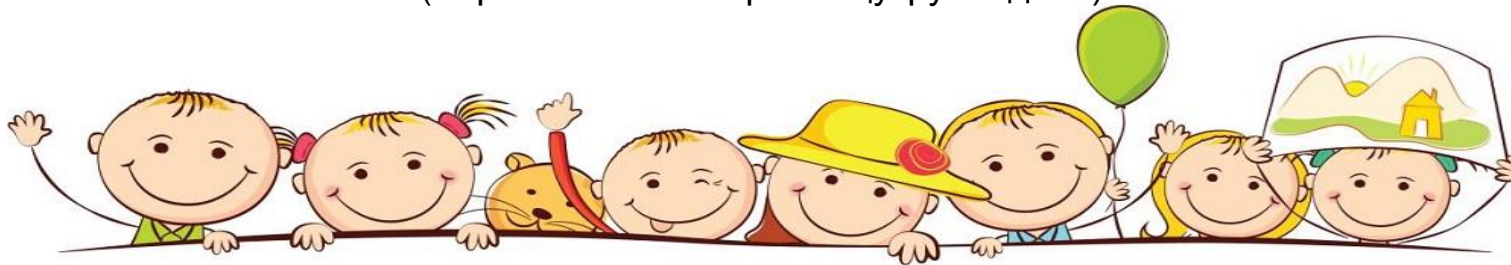
## Потреба дошкільників у вуглеводах

<b>Вікова група, років</b>	<b>Сніданок, вечеря, г</b>	<b>Обід, г</b>	<b>Добова, ккал</b>
1—4	48—58	58—67	194
4—6 (7)	60—72	72—84	240

# Порівняння норм харчування

Найменування продукту, (г на день)	Було	Стало
Хліб	20-120	60
Картопля	130-220	80-100
Овочі свіжі	180-260	180-240
Фрукти свіжі	45-100	120-160
Риба	20-50	80-120
М'ясо, м'ясопродукти	60-110	135-180
Молоко, кисломолочні продукти	350-500	200-400

**Також обмежується кількість солі та цукру під час приготування страв і напоїв (5 грамів солі і 25 грамів цукру на день).**





## 6. Розраховано добову потребу в рідині для дітей різних вікових груп

- **Питна вода** повинна бути постійно доступною у ЗДО під час вживання їжі та у будь-який інший час. Засновник і директор закладу повинні забезпечити дітей чистою та безпечною питною водою, що відповідає вимогам, встановленим МОЗ.
- **Добова потреба** в рідині для дітей різних вікових груп наведена у додатку 10 до норм харчування.
- **Дозволено** вживання бутельованої сертифікованої води.



# 7. Визначено, як забезпечити харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами

Пунктом 10 Порядку встановлено, що засновник (засновники), керівники закладів освіти та закладів оздоровлення та відпочинку створюють умови для забезпечення харчування здобувачів освіти/дітей з особливими дієтичними потребами, у тому числі з непереносимістю глютену та лактози.

У додатку 11 до норм харчування визначено особливості забезпечення харчуванням дітей з особливими дієтичними потребами. Зокрема, наведено причини особливих дієтичних потреб:

- цукровий діабет;
- харчова алергія;
- целиакія — непереносимість глютену;
- лактозна недостатність — непереносимість лактози;
- вроджені порушення метаболізму — фенілкетонурія тощо.

Додаток 12 до норм харчування містить перелік харчових продуктів, які не містять глютену та які його містять й потрібно виключити із харчування у разі целиакії.


У Додатку 13 до норм харчування є інформація про вміст речовин і готові страви/вироби, які призводять до алергічних реакцій або непереносимості. У таблиці наведені індекси алергенів або непереносимих речовин і подана їх розшифровка.

Інформацію про наявність у складі готової страви/виробу алергену або непереносимої речовини потрібно обов'язково зазначити в меню відповідним індексом у дужках після назви готової страви/виробу (наприклад, сирники із сметаною (Л, МП), що вказує на наявність у страві лактози та молочних продуктів).

Інформацію з розшифровкою індексів алергенів або непереносимих речовин слід розмістити біля меню.



## До уваги!

- На сайті Міністерства охорони здоров'я України у розділі «документи»  «громадське обговорення» оприлюднено меню, що рекомендовано для використання в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, а також дитячих закладах сфери соціального захисту.
- Меню розробляється на підставі норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305. До першого вересня поточного року МОЗ буде розроблено меню на всі вікові категорії.

### ПРИКЛАД

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88
	4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
	<b><u>Понеділок</u></b>					
	Салат Вінегрет	75	80,80	1,35	4,60	8,60
	Курячий шніцель	70	148,50	13,10	6,90	11,30
	Рис (розсипчастий) з кмином	120	164,10	3,70	3,00	30,20
	Молоко	150	86,24	4,71	4,22	7,54
	Хліб цільозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
	<b>Всього</b>	<b>445</b>	<b>550,64</b>	<b>24,86</b>	<b>20,72</b>	<b>67,64</b>
	<b><u>Вівторок</u></b>					
	Салат з гречкою та овочами	180	157,90	4,10	6,10	24,20
	Львівський сирник з морквою	180	363,40	23,10	17,90	27,10
	Сметана	10	20,6	0,3	2,0	0,3
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	33,30	0,40	0,00	7,50
	<b>Всього</b>	<b>520</b>	<b>575,20</b>	<b>27,90</b>	<b>26,00</b>	<b>59,10</b>



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

**Дякую  
за  
увагу!**