



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Аналізуємо норми й Порядок організації харчування в закладах дошкільної освіти

Київ
2021

*Світлана НЕРЯНОВА, начальник
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 із змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ [№ 786 від 28.07.2021](#))

- 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

Потреба дошкільників у жирах

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

Потреба дошкільників у вуглеводах

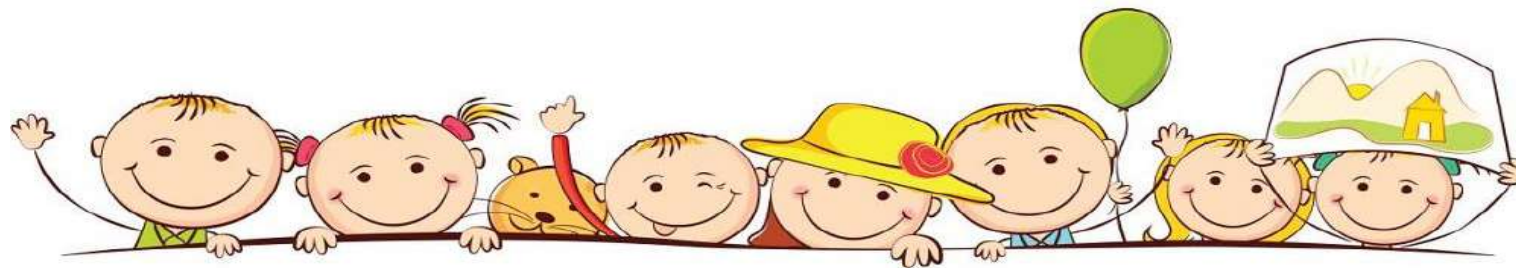
Вікова група, років	Сніданок, вечеря, г	Обід, г	Добова, ккал
1—4	48—58	58—67	194
4—6 (7)	60—72	72—84	240

У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться.

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





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.



До уваги!

Маса порції солі, що наведена у [додатках 5](#) і [9](#), 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.

До груп харчових продуктів не включені харчові продукти (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 кисломолочного), гірчиця, хрін), що використовуються для приготування страв та видаються згідно із технологічною документацією на страви та виробу, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню.

У разі приготування хліба, страв та борошняних кулінарних виробів, харчові продукти, що використовуються для їх приготування, розраховуються згідно з технологічною документацією на страви та виробу, що включені до примірного чотиритижневого сезонного меню.

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.

Забезпечення таким харчуванням здійснюється за наявності медичної довідки, де зазначено особливі дієтичні потреби здобувача освіти/дитини із встановленням діагнозу.



Для здобувачів освіти/дітей, що потребують лікувального харчування (спеціальних харчових продуктів, дієтичних добавок, призначених для хворих на фенілкетонурію та інші вроджені порушення метаболізму), створюються умови для споживання такого харчування за заявою одного з батьків або інших законних представників.

Забезпечення таким харчуванням здійснюється відповідно до законодавства **та не належить до обов'язків засновника (засновників), керівників зазначених закладів.**

У разі прийняття рішення засновником (засновниками) таких закладів здобувачі освіти/діти, що потребують лікувального харчування (спеціальних харчових продуктів, дієтичних добавок, призначених для хворих на фенілкетонурію та інші вроджені порушення метаболізму), можуть забезпечуватися таким харчуванням.

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;
- целіакія — 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 целіакії.

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!

За ініціативи Всеукраїнської громадської організації «Асоціація працівників дошкільної освіти» організовано робочу групу з розробки чотиритижневого сезонного меню для ЗДО та технологічних карток до нього.

У її складі - представники МОЗ, МОН, Національного університету харчових технологій, керівники, медичні сестри з дієтичного харчування закладів дошкільної освіти та технологи громадського харчування Вінницької, Волинської, Дніпропетровської, Донецької, Житомирської, Запорізької, Київської, Сумської, Чернівецької областей.

Нині розроблено більше 100 технологічних карток за усіма видами страв та проходить їх апробація приготування на різному технологічному обладнанні.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

**Дякую
за
увагу!**