|  |
| --- |
|  |
| Приказ Минздрава России от 19.08.2016 N 614 (ред. от 01.12.2020) "Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания" |
| Документ предоставлен [**КонсультантПлюс  www.consultant.ru**](https://www.consultant.ru)  Дата сохранения: 28.09.2022 |

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 19 августа 2016 г. N 614

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ

ПО РАЦИОНАЛЬНЫМ НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,

ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Список изменяющих документов  (в ред. Приказов Минздрава России от 25.10.2019 [N 887](consultantplus://offline/ref=B1A213D0CCE2407ABCA547A2BCF2A370145929A6D5D251DC33F0F6794D5C43D8339086D48B0A8F14C0F878FB3EFB951FF6E6B395277D3A2FM8x6D),  от 01.12.2020 [N 1276](consultantplus://offline/ref=B1A213D0CCE2407ABCA547A2BCF2A370145D2FAFDBD551DC33F0F6794D5C43D8339086D48B0A8F14C0F878FB3EFB951FF6E6B395277D3A2FM8x6D)) |  |

В соответствии с [пунктом 16](consultantplus://offline/ref=B1A213D0CCE2407ABCA547A2BCF2A370165C27ABDAD751DC33F0F6794D5C43D8339086D48B0A8F1CC3F878FB3EFB951FF6E6B395277D3A2FM8x6D) плана мероприятий ("дорожной карты") по содействию импортозамещению в сельском хозяйстве на 2014 - 2015 годы, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 октября 2014 г. N 1948-р, приказываю:

Утвердить прилагаемые [Рекомендации](#P28) по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания.

Вр.и.о. Министра

И.Н.КАГРАМАНЯН

Утверждены

приказом Министерства здравоохранения

Российской Федерации

от 19 августа 2016 г. N 614

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО РАЦИОНАЛЬНЫМ НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,

ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Список изменяющих документов  (в ред. Приказов Минздрава России от 25.10.2019 [N 887](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C21AAF819B2BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3755252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD),  от 01.12.2020 [N 1276](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3755252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD)) |  |

Настоящие Рекомендации разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания, представляют собой среднедушевые величины основных групп пищевых продуктов, а также их ассортимент согласно [приложению](#P52) к настоящим Рекомендациям в килограммах на душу населения в год (кг/год/человек), которые учитывают химический состав и энергетическую ценность пищевых продуктов, обеспечивают расчетную среднедушевую потребность в пищевых веществах и энергии, а также разнообразие потребляемой пищи.

Настоящие Рекомендации могут использоваться для планирования объемов производства пищевой продукции в агропромышленном комплексе, а также гражданами при формировании индивидуальных рационов питания и не предназначены для организации питания в организованных коллективах.

Приложение

к Рекомендациям по рациональным нормам

потребления пищевых продуктов,

отвечающих современным требованиям

здорового питания, утвержденным

приказом Министерства здравоохранения

Российской Федерации

от 19 августа 2016 г. N 614

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ

ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ

ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Список изменяющих документов  (в ред. Приказов Минздрава России от 25.10.2019 [N 887](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C21AAF819B2BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3755252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD),  от 01.12.2020 [N 1276](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3755252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD)) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование продуктов | кг/год/человек |
| 1. | Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука [<1>](#P188), крупы, бобовые), в том числе: | 96 |
| мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из нее [<2>](#P190): | 64 |
| ржаная | 20 |
| пшеничная, в том числе: | 44 |
| мука пшеничная витаминизированная | 24 |
| крупы, макаронные изделия и бобовые, в том числе: | 32 |
| рис | 7 |
| прочие крупы, в том числе: | 14 |
| гречневая | 4 |
| манная | 2 |
| овсяная | 2 |
| пшенная | 2 |
| прочие | 4 |
| макаронные изделия | 8 |
| бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.) | 3 |
| (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3756252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276) | | |
| 2. | Картофель | 90 |
| 3. | Овощи и бахчевые, в том числе: | 140 |
| капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др. | 40 |
| помидоры | 10 |
| огурцы | 10 |
| морковь | 17 |
| свекла | 18 |
| лук | 10 |
| прочие овощи (перец сладкий, зелень, кабачки, баклажаны и др.) | 20 |
| бахчевые (арбузы, тыква, дыни) | 15 |
| 4. | Фрукты свежие, в том числе: | 100 |
| виноград | 6 |
| цитрусовые | 6 |
| косточковые | 8 |
| ягоды | 7 |
| яблоки | 50 |
| груши | 8 |
| прочие фрукты | 5 |
| сухофрукты в пересчете на свежие фрукты | 10 |
| 5. | Сахар | 8 |
| (п. 5 в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3656252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276) | | |
| 6. | Мясопродукты, в том числе: | 73 |
| говядина | 20 |
| баранина | 3 |
| свинина | 18 |
| птица (цыплята, куры, индейка, утки, гуси и др.) | 31 |
| мясо других животных (конина, оленина и др.) | 1 |
| 7. | Рыбопродукты | 22 |
| 8. | Молоко и молокопродукты всего в пересчете на молоко, |  |
| в том числе: | 325 |
| молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 - 3,2% | 50 |
| молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5 - 1,5% | 58 |
| в том числе витаминизированные | 50 |
| сметана, сливки с жирностью 10 - 15% | 3 |
| масло животное | 2 |
| творог с жирностью 9 - 18% | 9 |
| творог с жирностью 0 - 9% | 10 |
| сыр | 7 |
| 9. | Яйца (штук) | 260 |
| 10. | Масло растительное | 12 |
| 11. | Соль поваренная [<3>](#P192) | 1,8 |
| (п. 11 в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3552252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276) | | |

--------------------------------

<1> Согласно рекомендациям ВОЗ всю пшеничную и кукурузную муку рекомендуется обогащать фолиевой кислотой до уровня содержания фолиевой кислоты 1,3 мг/кг.

(сноска в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3654252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276)

<2> Не менее 30% муки должно быть представлено сортами грубого помола.

(сноска в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3655252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276)

<3> Согласно рекомендациям ВОЗ вся соль должна быть йодирована.

(сноска введена [Приказом](consultantplus://offline/ref=0BED265F34F381DE0501D4EE937F62588C25ACF117B5BF2B6D0B67EBE99B43C3811DF91EC2AFCA3558252F491D4313BCF934AFC1AED788FDNBxAD) Минздрава России от 01.12.2020 N 1276)