

№ п/п	Наименование продуктов	кг/год/человек
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	24
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, всего	4 ²
	в том числе йодированная	2,5

² В том числе для домашнего консервирования.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
(Минздрав России)

П Р И К А З

19 августа 2016 г.

№ 614

Москва

**Об утверждении
Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,
отвечающих современным требованиям здорового питания**

В соответствии с пунктом 16 плана мероприятий («дорожной карты») по содействию импортозамещению в сельском хозяйстве на 2014–2015 годы, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 октября 2014 г. № 1948-р, п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемые Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания.

Врио Министра

И.Н. Каграманян

07/Департамент здравоохранения АИ



443239 179107
№ 07-Вх-20848
от: 31/08/2016

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от «19» августа 2016 г. № 614

**Рекомендации
по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,
отвечающих современным требованиям здорового питания**

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

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания, представляют собой среднестатистические величины основных групп пищевых продуктов, а также их ассортимент согласно приложению к настоящим Рекомендациям в килограммах на душу населения в год (кг/год/человек), которые учитывают химический состав и энергетическую ценность пищевых продуктов, обеспечивают расчетную среднестатистическую 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. № 614

**Рекомендуемые
Рациональные нормы потребления пищевых продуктов,
отвечающих современным требованиям здорового питания**

№ п/п	Наименование продуктов	кг/год/человек
1.	Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе:	96
	мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из неё ¹ :	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
	пшеничная	2
	прочие	4
	макаронные изделия	8
2.	бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.)	3
	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

¹ Не менее 30 % муки должно быть представлено сортами грубого помола.