



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(Минздрав России)

П Р И К А З

19 августа 2016г.

№ 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 а ю:

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

Врио Министра

И.Н. Каграманян

№ п/п	Наименование продуктов	кг/год/человек
4.	Фрукты свежие, в том числе: виноград цитрусовые косточковые ягоды яблоки груши прочие фрукты сухофрукты в пересчете на свежие фрукты	100 6 6 8 7 50 8 5 10
5.	Сахар	24
6.	Мясопродукты, в том числе: говядина баранина свинина птица (цыплята, куры, индейка, утки, гуси и др.) мясо других животных (конина, оленина и др.)	73 20 3 18 31 1
7.	Рыбопродукты	22
8.	Молоко и молокопродукты всего в пересчете на молоко, в том числе: молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5–3,2 % молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5–1,5 % в том числе витаминизированные сметана, сливки с жирностью 10–15% масло животное творог с жирностью 9–18 % творог с жирностью 0–9 % сыр	325 50 58 50 3 2 9 10 7
9.	Яйца (штук)	260
10.	Масло растительное	12
11.	Соль поваренная, всего в том числе йодированная	4 ² 2,5



УТВЕРЖДЕННЫ

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

Рекомендации

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

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

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 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 среднесуточную 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 рационалов питания и не предназначены для организации питания в организованных коллективах.

№ п/п	Наименование продуктов	кг/год/человек
1.	Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе: мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из нее ¹ : ржаная пшеничная, в том числе: мука пшеничная витаминизированная крупы, макаронные изделия и бобовые, в том числе: рис прочие крупы, в том числе: гречневая манная овсяная пшеничная прочие макаронные изделия бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.)	96 64 20 44 24 32 7 14 4 2 2 2 2 4 8 3
2.	Картофель	90
3.	Овощи и бахчевые, в том числе: капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др. помидоры огурцы морковь свекла лук прочие овощи (перец сладкий, зелень, кабачки, баклажаны и др.) бахчевые (арбузы, тыква, дыни)	140 40 10 10 17 18 10 20 15

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