# [**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. N 614 "Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания" (с изменениями и дополнениями)**](http://internet.garant.ru/document/redirect/71485784/0)

С изменениями и дополнениями от:

25 октября 2019 г., 1 декабря 2020 г.

В соответствии с [пунктом 16](http://internet.garant.ru/document/redirect/70758674/1016) плана мероприятий ("дорожной карты") по содействию импортозамещению в сельском хозяйстве на 2014-2015 годы, утвержденного [распоряжением](http://internet.garant.ru/document/redirect/70758674/0) Правительства Российской Федерации от 2 октября 2014 г. N 1948-р, приказываю:

Утвердить прилагаемые [Рекомендации](#sub_1000) по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания.

|  |  |
| --- | --- |
| Врио Министра | И.Н. Каграманян |

# Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания (утв. [**приказом**](#sub_0) Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. N 614)

С изменениями и дополнениями от:

25 октября 2019 г., 1 декабря 2020 г.

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](#sub_1100) 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.

Информация об изменениях:

Приложение изменено с 1 декабря 2020 г. - [Приказ](http://internet.garant.ru/document/redirect/75038858/10) Минздрава России от 1 декабря 2020 г. N 1276

[См. предыдущую редакцию](http://internet.garant.ru/document/redirect/77704221/1100)

Приложение  
к [Рекомендациям](#sub_1000) по рациональным нормам  
потребления пищевых продуктов,  
отвечающих современным требованиям  
здорового питания, утвержденным [приказом](#sub_0)  
Министерства здравоохранения РФ  
от 19 августа 2016 г. N 614

# Рекомендуемые рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания

С изменениями и дополнениями от:

25 октября 2019 г., 1 декабря 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование продуктов | кг/год/человек |
| 1. | Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука[\*](#sub_1111), крупы, бобовые), в том числе: | 96 |
|  | мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из нее[\*\*](#sub_2222): | 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 |
| 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 |
| 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[\*\*\*](#sub_110102) | 1,8 |

\* Согласно рекомендациям ВОЗ всю пшеничную и кукурузную муку рекомендуется обогащать фолиевой кислотой до уровня содержания фолиевой кислоты 1.3 мг/кг..

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

\*\*\* Согласно рекомендациям ВОЗ вся соль должна быть йодирована.