



**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 в а ю:

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

Врио Министра

И.Н. Каграманян

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 неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания, представляют собой среднелюдиные 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 среднелюдиную 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 продкуктов	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 <sup>1</sup> :	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
	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

<sup>1</sup> Не менее 30 % муки должно быть представлено сортами грубого помола.

№ 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 <sup>2</sup> 2,5

<sup>2</sup> В том числе для домашнего консервирования.