

**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**

(в ред. Приказов Минздрава РФ от 25.10.2019 N 887, от 01.12.2020 N 1276)

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. N 1948-р, приказываю:

Утвердить прилагаемые Рекомендации 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**

(в ред. Приказов Минздрава РФ от 25.10.2019 N 887, от 01.12.2020 N 1276)

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 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. N 614*

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(в ред. Приказов Минздрава РФ от 25.10.2019 N 887, от 01.12.2020 N 1276)

N п/п	Наименование продуктов	кг/год/человек
1.	Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука <1>, крупы, бобовые), в том числе:	96
	мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из нее <2>:	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 Минздрава РФ 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
(в ред. Приказа Минздрава РФ 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>	1,8
(в ред. Приказа Минздрава РФ 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. (в ред. Приказа Минздрава РФ от 01.12.2020 N 1276)

<2> Не менее 30% муки должно быть представлено сортами грубого помола. (в ред. Приказа Минздрава РФ от 01.12.2020 N 1276)

<3> Согласно рекомендациям ВОЗ вся соль должна быть йодирована. (в ред. Приказа Минздрава РФ от 01.12.2020 N 1276)