

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**  
от 2 августа 2010 г. N 593н

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ  
ПО РАЦИОНАЛЬНЫМ НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,  
ОТВЕЧАЮЩИМ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

В соответствии с пунктом 4 плана мероприятий по реализации положений Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 марта 2010 г. N 376-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2010, N 12, ст. 1401), приказываю:

Утвердить прилагаемые рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания.

Министр  
Т.А.ГОЛИКОВА

Утверждены  
Приказом  
Министерства здравоохранения  
и социального развития  
Российской Федерации  
от 2 августа 2010 г. N 593н

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО РАЦИОНАЛЬНЫМ НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,  
ОТВЕЧАЮЩИМ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Настоящие рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания, необходимым для активного и здорового образа жизни, разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний, состояний, обусловленных недостатком микронутриентов, и улучшения демографической ситуации в Российской Федерации.

Рациональные нормы соответствуют "Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (МР 2.3.1.2432-08) и представляют собой усредненную величину (расчеты произведены на душу населения) необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающих оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов в организме человека.

Рекомендации могут использоваться гражданами при формировании индивидуальных рационов питания и не предназначены для организации питания в организованных коллективах (лечебно-профилактических учреждениях, учреждениях Министерства обороны Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации и других).

Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов <\*>

<\*> Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов рассчитаны с учетом их использования, в том числе для производства пищевых продуктов, блюд и напитков.

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые, всего	95 - 105 кг/год/чел.

в том числе мука пшеничная, обогащенная микронутриентами	30 - 40 кг/год/чел.
Картофель	95 - 100 кг/год/чел.
Овощи и бахчевые	120 - 140 кг/год/чел.
Фрукты и ягоды	90 - 100 кг/год/чел.
Мясо и мясопродукты, всего в том числе: говядина баранина свинина птица	70 - 75 кг/год/чел.  25 кг/год/чел. 1 кг/год/чел. 14 кг/год/чел. 30 кг/год/чел.
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего в том числе обогащенные микронутриентами из них: молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 - 3,2% молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5 - 1,5% масло животное творог жирный творог с жирностью менее 9% сметана сыр	320 - 340 кг/год/чел. 70 - 100 кг/год/чел.  60 кг/год/чел.  50 кг/год/чел. 4 кг/год/чел. 9 кг/год/чел. 9 кг/год/чел. 4 кг/год/чел. 6 кг/год/чел.
Яйца	260 штук
Рыба и рыбопродукты	18 - 22 кг/год/чел.
Сахар	24 - 28 кг/год/чел.
Масло растительное	10 - 12 кг/год/чел.
Соль	2,5 - 3,5 кг/год/чел.