

Шкільне харчування: що і як часто має бути в меню школяра?

5.10.2026 - | Derzhprodspozhyvsluzhba

Овочі — щодня. Фрукти та ягоди — регулярно. Риба — двічі на тиждень. Бобові — щонайменше тричі. А картопля має чергуватися із зерновими та бобовими стравами.

Шкільне меню — це не випадковий перелік страв і не питання того, що сьогодні вирішили приготувати на кухні. За ним стоять конкретні норми: які групи продуктів мають отримувати діти, як часто вони повинні з'являтися в раціоні та якою має бути порція залежно від віку.

Продовжуємо інформаційну кампанію Держпродспоживслужби «Шкільне харчування: безпека щодня». Цього разу дивимось безпосередньо в тарілку школяра та розбираємося, що означає різноманітне і збалансоване меню на практиці.

Не одна «правильна» страва, а різноманітний раціон. Одна тарілка не може показати, наскільки збалансовано харчується дитина. Саме тому меню планують у циклі: готові страви у примірному чотиритижневому сезонному меню чергуються відповідно до встановлених норм споживання основних груп харчових продуктів.

Для закладів загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування постанова Кабінету Міністрів України № 305 окремо визначає норми для сніданку, обіду та вечері. Вони передбачають не тільки перелік продуктів, а й частоту їх включення та масу порцій для дітей 6-11, 11-14 та 14-18 років.

Овочі — щодня. Овочі мають бути різноманітними та сезонними. Свіжі, заморожені або квашені — але картопля до цієї групи не належить.

Для сніданку, обіду та вечері за п'ятиденного перебування передбачено загалом 15 порцій овочів на тиждень — по одній щодня під час кожного з цих прийомів їжі. Для дітей 6-11 років маса порції становить 100 г, а для школярів 11-14 та 14-18 років — 120 г.

Отже, овочі на тарілці школяра — не просто додаток до основної страви, а системна частина раціону.

Фрукти та ягоди — теж частина щоденного меню. Свіжі або заморожені фрукти та ягоди передбачаються щодня на сніданок або вечерю, а також на обід. За п'ятиденного перебування це 10 порцій на тиждень, по 100 г незалежно від шкільної вікової групи.

А ось сік — це не щоденна заміна фруктам. Постанова передбачає його двічі на тиждень під час сніданку, обіду або вечері — по 200 мл. Йдеться про соки без додавання цукрів та підсолоджувачів.

Каші, зернові та бобові — щодня, бобові — щонайменше тричі на тиждень. Злакові, зернові та бобові мають чергуватися зі стравами з картоплі. Перевага надається кашам та макаронним виробам із вищим вмістом харчових волокон.

Окремий орієнтир — бобові повинні пропонуватися принаймні три рази на тиждень. Для п'ятиденного перебування загалом передбачено 15 порцій злакових, зернових та бобових на сніданки, обіди й вечері.

А картопля не повинна ставати універсальним гарніром на кожен день: встановлено принцип чергування — одна страва з картоплі на чотири-п'ять страв із злакових, зернових або бобових.

Риба — двічі на тиждень. Різні сорти морської риби передбачені два рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері.

І тут уже добре видно, чому вік дитини має значення. Маса порції риби становить:

- 60 г — для дітей 6-11 років;
- 90 г — для дітей 11-14 років;
- 120 г — для дітей 14-18 років.

Тобто одна й та сама страва не означає однакову порцію для першокласника і старшокласника.

М'ясні страви також мають свою частоту. Для п'ятиденного перебування птиця передбачена шість разів на тиждень у межах сніданків, обідів та вечерь: п'ять порцій — під час сніданку або вечері та одна — під час обіду.

Свинина, телятина або яловичина — три рази на тиждень під час обіду. При цьому йдеться про нежирні частини туші — менш як 15 г жиру на 100 г м'яса.

Яйця — три рази на тиждень. Для школярів усіх трьох вікових груп одна порція — одне яйце, а включати яйця до сніданку, обіду або вечері передбачено три рази на тиждень. Вони мають бути приготовлені до повної готовності.

Обід має свою «частку» добового раціону. Збалансованість — це не тільки набір продуктів. Важливо й те, скільки енергії дитина отримує з кожним прийомом їжі.

Якщо дитина споживає обід, його калорійність має становити 30-35% добової енергетичної потреби.

Орієнтовна енергетична цінність обіду становить:

- 6-11 років — 630-735 ккал;
- 11-14 років — 720-840 ккал;
- 14-18 років — 810-945 ккал.

Ці цифри добре показують: харчування школяра змінюється разом із його віком та потребами організму.

Менше цукру — це теж частина норми. У харчових продуктах, які використовуються для приготування готових страв, вміст цукрів обмежується на рівні не більше 10 г на 100 г/мл продукту. А під час приготування страв та виробів кількість доданих цукрів не повинна

перевищувати 5 г на 100 г/мл готової страви або виробу.

Це ще один приклад того, що шкільне харчування — це не лише питання «що дати дитині», а й у якому складі та співвідношенні.

Збалансоване шкільне меню — це не одна «корисна» страва. Це система: овочі та фрукти → злакові та бобові → риба і м'ясо → яйця → правильне чергування → порції відповідно до віку.

А головне — різноманітність має бути не випадковою. Якщо сьогодні дитині не дали рибу або м'ясну страву певного виду, це ще не означає порушення норм. Правильніше оцінювати весь тижневий цикл харчування: як чергуються продукти і чи дотримана встановлена частота.

Для різних режимів харчування встановлені різні норми. Наприклад, коли йдеться про сніданок, обід і вечерю при п'ятиденному перебуванні, передбачено вже 15 порцій овочів і 10 порцій фруктів та ягід на тиждень, а бобові мають пропонуватися щонайменше тричі на тиждень.

Тому не варто механічно переносити цифри з одного режиму харчування на інший.

Тому, оцінюючи меню у школі, варто дивитися не лише на те, що сьогодні лежить на тарілці, а на весь раціон: які продукти отримують діти, як часто вони чергуються та чи відповідають установленим нормам.

Держпродспоживслужба продовжує інформаційну кампанію «Шкільне харчування: безпека щодня». У наступному матеріалі розповімо, чому порція школяра залежить від віку та чим відрізняються потреби першокласника і старшокласника.

Детальніше на офіційному вебпорталі Держпродспоживслужби за посиланням.

<https://dpss.gov.ua/news/shkilne-kharchuvannia-shcho-i-iaak-chasto-maie-buty-v-meniu-shkoliara>