

Додаток 1
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 4 розділу II)

ПЕРЕЛІК
рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними плодами

Назва	Короткий опис
АМБРОЗІЯ	Однорічна яра рослина. Квітковий пилок амброзії шкідливий для людини. У період цвітіння викликає алергійне захворювання амброзійний поліноз. Пилок амброзії, потрапляючи у ніс та бронхи, викликає сльозотечу, порушення зору, підвищення температури тіла та спричиняє різке запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів.
АРНІКА ГІРСЬКА	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвіті. Геленалін легко проникає через слизові оболонки та шкіру в організм, спричиняючи інтоксикацію. При отруєнні спостерігається нудота, ускладнене дихання, блювота, пітливість, кишкові коліти, пронос, можлива зупинка серця.
БЕЛАДОННА ЗВИЧАЙНА	Багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає сухість у роті і горлі, захриплість, утруднене ковтання, відчуття нудоти, запаморочення, головний біль, неспокій і відчуття туги, прискорене серцебиття, почервоніння і сухість шкіри, почервоніння обличчя, розширення зіниць; при важкому отруєнні з'являються марення і галюцинації.
БЛЕКОТА ЧОРНА	Росте скрізь - на дворах, пустирях, вздовж парканів та доріг. Стебло рослини клейкувате, в пухнастих волосках. Квіти подібні до квітів картоплі. Плід - двогнізда коробочка з кришкою. Розкривши коробочку і висипавши на руку насіння, маленькі діти можуть вкинути його до рота, приймаючи за зерна маку. Симптоми отруєння подібні до отруєння дурманом
БОЛИГОЛОВ	Дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. При отруєнні виникає нудота, блювання, сильна слабкість, діарея, зниження температури тіла, головний біль і запаморочення.
БОРЕЦЬ (аконіт)	Багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих. При отруєнні вже через кілька хвилин виникає відчуття оніміння у ділянці проникнення токсину, яке розповсюджується по всьому організмі, згодом настає повна втрата чутливості, починає морозити, спостерігається активне потовиділення, іноді отруєння супроводжується проносом. При значних концентраціях настає смерть.
БОРЩОВИК (борщівник)	Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. При контакті зі шкірою листків та інших частин виникають сильні опіки, також спостерігається нудота, задуха, підвищення температури, алергічна реакція, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами.

Назва	Короткий опис
ВОВЧА ЯГОДА ЗВИЧАЙНА (вовче лико)	Кущ родини тимелійових. При отруєнні спостерігається слиновиділення, біль у животі, блювання, діарея, виділення сечі з кров'ю.
ГЛІЩИНІЯ (вістерія)	Дерев'яниста рослина родини бобових. При потраплянні в шлунково-кишковий тракт насіння викликає нудоту, судоми та діарею.
ДУРМАН ЗВИЧАЙНИЙ	Трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні спостерігаються сильний головний біль, сухість у роті, нервові збудження, психічні розлади.
ЖИМОЛОСТЬ	Листопадний чагарник сімейства жимолостевих.
ЖОВТЕЦЬ ІДКИЙ	Квіткова рослина з роду жовтець родини жовтецевих. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках - зупиняється серце.
ЖОСТІР ПРОНОСНИЙ	Кущ або невелике дерево родини крушинових. Вживання плодів та листків може викликати запалення шлунково-кишкового тракту, нудоту і блювання, шкірні висипання.
КОНВАЛІЯ ТРАВНЕВА (конвалія звичайна)	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства лілійних. Отруйні всі її частини - листки, квіти, плоди - червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості.
НАПЕРЕСТЯНКА ВЕЛИКОКВІТКОВА	Багаторічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Всі органи наперстянки отруйні. Вживання їх може призвести до збудження роботи серця, звуження кровоносних судин, розладу травлення.
НАПЕРЕСТЯНКА ПУРПУРОВА	Дворічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Високо отруйна рослина. Вживання навіть двох листків може спричинити смертельне отруєння.
ОМЕЛА БІЛА	Багаторічний вічнозелений кущ сімейства санталових. При отруєнні омелою білою спостерігається місцеве подразнення, некроз слизових оболонок.
ЦИКУТА ОТРУЙНА	Рослина з родини окружкових.
ЧЕМЕРИЦЯ БІЛА	Багаторічна трав'яниста рослина родини лілійних. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці - це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.
ХМІЛЬ	Рід багаторічних трав'янистих рослин родини коноплевих.

Додаток 2
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 11 розділу III)

ПІДБІР МЕБЛІВ

для закладів загальної середньої освіти

[illegible]

Додаток 3
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 18 розділу IV)

Допустимі рівні звуку та звукових тисків у приміщеннях закладів освіти

№ з/п	Призначення приміщень та територій	Час доби	LA або LAекв., дБА	Допустимі рівні звукового тиску, дБ в октавних смугах з середньогометричними значеннями частот, Гц									
				16	31,5	63	125	250	500	1000	2000	4000	8000
1	Приміщення класів, навчальні кабінети, кімнати викладачів, адміністративно-службові кабінети, спальні приміщення, аудиторії закладів освіти, актові та конференц зали, читальні зали, зали бібліотек	День	40	81	68	57	48	41	35	32	29	28	27
2	Музичні класи	День	35	80	65	54	44	37	31	27	24	22	22
	Кабінети інформатики	День	45	85	75	67	57	49	44	40	37	35	33
3	Території, які безпосередньо прилягають до будівель закладів освіти	День	55	85	76	67	60	54	49	46	44	43	42
		Ніч	45	82	71	60	52	45	40	36	34	33	32
Примітка. Допустимі рівні шуму від зовнішніх джерел у приміщеннях встановлені за умови забезпечення в них необхідного для даного приміщення повітрообміну.													

Додаток 4
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 18 розділу IV)

**Допустимі значення вібрації у будівлях закладів освіти в денний час
рекомендується приймати, м/с²:**

а) для постійної вібрації:

прийнятні значення – 0,014 – 0,020 (0,029 – 0,04 – у майстернях);

максимальні значення – 0,028 – 0,040 (0,058 – 0,08 – у майстернях);

б) для імпульсної вібрації:

прийнятні значення – 0,46 – 0,64 (в тому числі у майстернях);

максимальні значення – 0,96 – 1,28 (в тому числі у майстернях).

Значення дози для переривчастої вібрації у будівлях заклади освіти в денний час рекомендується приймати, м/с^{1,75}.

прийнятні значення – 0,4 (0,8 - у майстернях);

максимальні значення – 0,8 (1,6 у майстернях).

В основі отримання інтегральних показників вібрації лежать виміри віброприскорення в 1/3 октавних смугах в діапазоні частот 1-80 Гц.

Додаток 5
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 15 розділу IV)

Рівні загального штучного освітлення у приміщеннях закладів середньої освіти

Приміщення	Площина (Г-горизонтальна, В-вертикальна) нормування освітленості, висота площини над рівнем підлоги	Штучне освітлення робочих поверхонь, лк
Класні кімнати, аудиторії, навчальні кабінети, лабораторії	В – 1,5 на середині дошки	500
	Г – 0,8 на робочих столах і партах	400
Кабінети технічного креслення та малювання	В – на дошці	500
	Г – 0,8 на робочих столах і партах	500
Майстерні з обробки металів та деревини	Г – 0,8 на верстаках і робочих столах	300
Кабінети трудового навчання для дівчаток	Г – 0,8	400
Спортивні, фізкультурно-спортивні зали	Г – підлога	200
	В – на рівні 2,0 м від підлоги з обох сторін на поздовжній осі приміщення	75
Снарядні, інвентарні, господарські комори	Г – 0,8	50
Криті басейни	Г – на поверхня води	150
Актові зали	Г – підлога	200
Естради актових залів	В – 1,5	300
Кабінети й кімнати викладачів	Г – 0,8	300
Рекреації	Г – підлога	150

Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4-5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1-6.
Повторити 1-2 рази.

Примірний комплекс вправ фізкультурних хвилинок (ФХ)

ФХ для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (в. п.) - сидячи на стільці, 1-2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
2. В. п. - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.
3. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3-4 - теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

ФХ для зняття стомлення з плечового поясу та рук

1. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.
2. В. п. - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.
3. В. п. - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

ФХ для зняття стомлення з тулуба

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 - кругові рухи тазом в один бік, 4-6 - теж у інший бік, 7-8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.
3. В. п. - стійка ноги нарізно, 1-2 - нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 - в. п., 5-8 - теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

ФХ загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.

Комплекс вправ ФХ для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. - сидячи, руки на поясі. 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п., 5 - плавно нахилити голову назад, 6 - в. п., 7 - голову нахилити вперед. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.
2. Вправа для зняття стомлення з мілких м'язів кисті. В. п. - сидячи, руки підняти вгору, 1 - стиснути кисті в кулак, 2 - розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.
3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4-6 разів. Темп середній.
4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. - стоячи, руки вздовж тулуба, 1 - праву руку на пояс, 2 - ліву руку на пояс, 3 - праву руку на плече, 4 - ліву руку на плече, 5 - праву руку вгору, 6 - ліву руку вгору, 7-8 - хлопки руками над головою, 9 - опустити ліву руку на плече, 10 - праву руку на плече, 11 - ліву руку на пояс, 12 - праву руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Темп - 1 раз повільний, 2-3 рази - середній, 4-5 - швидкий, 6 - повільний.

Додаток 7
до Санітарного регламенту
для закладів загальної
середньої освіти
(пункт 1 розділу V)

Введення 5-ти або 6-ти денного робочого тижня для учнів усіх типів закладів освіти здійснюється при додержання відповідного гранично допустимого навантаження та за умови роботи закладу не більше ніж у дві зміни.

Допустима сумарна кількість годин (уроків) тижневого навантаження учнів

Класи	Допустима сумарна кількість годин інваріантної і варіативної частин навчального плану (уроків)	
	5-денний навчальний тиждень	6-денний навчальний тиждень
1	20,0	22,5
2	22,0	23,0
3	23,0	24,0
4	23,0	24,0
5	28,0	30,0
6	31,0	32,0
7	32,0	34,0
8	33,0	35,0
9	33,0	36,0
10-12	33,0	36,0

Гігієнічні вимоги до розкладу уроків

Найвища активність розумової діяльності у дітей шкільного віку припадає на інтервал з 10 до 12-ої години. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму.

Тому в розкладі навчальних занять (уроків) для учнів початкової школи навчальні предмети, що вимагають значного розумового напруження, повинні проводитися на 2-3 навчальних заняттях (уроках), а для учнів середнього і старшого віку - на 2-4 навчальних заняттях (уроках).

Неоднакова розумова діяльність учнів і в різні дні навчального тижня: її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця) тижня.

Тому розподіл навчального навантаження протягом тижня повинен бути таким, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні в шкільний розклад необхідно виносити навчальні предмети, які потребують великого розумового напруження або ті, які не вимагають значного навантаження, але у більшій кількості, ніж в інші дні тижня.

Вивчення нового матеріалу, контрольні обороти найкраще проводити на II-IV навчальному занятті (уроці) посеред тижня.

Предмети, які вимагають значних затрат часу для виконання домашніх завдань, не повинні групуватися в один день у розкладі занять.

Необхідно проводити оцінку розкладу уроків з урахуванням балів складності для кожного навчального предмету:

Предмет	Ступінь важкості
Геометрія	6
Алгебра	5,5
Іноземна мова	5,4
Хімія	5,3
Фізика	5,2
Біологія	3,6
Українська мова	3,5
Українська література	1,7
Історія	1,7

При правильно складеному розкладі навчальних занять (уроків) найбільша кількість балів за день по сумі усіх предметів повинна припадати на вівторок та (або) середу.

Для учнів молодшого і середнього віку розподіляти навчальне навантаження в тижневому циклі слід таким чином, щоб його найбільша інтенсивність (по сумі балів за день) припадала на вівторок і середу, в той час як четвер був дещо полегшеним днем.

Розклад складено неправильно, коли найбільше число балів за день припадає на перший та останній робочі дні тижня або коли він однаковий у всі робочі дні.

Додаток 8
до Санітарного регламенту
для закладів загальної середньої
(пункт 13 розділу VI)

Організація харчування дітей в загальноосвітніх навчальних закладах

I. Вимоги до асортименту та харчових продуктів і страв, призначених для продажу в буфетах:

Продукти промислового виробництва в індивідуальній упаковці:

1. Молоко та молоко вітамінізоване в промисловій порційній упаковці;
2. Кисломолочні продукти (йогурт, кефір, ацидолакт, наріне тощо), в промисловій порційній упаковці;
3. Пюре фруктові, овочеві та фруктово-овочеві муси в індивідуальній упаковці;
4. Соки (плодові та овочеві), смузі та напої промислового виробництва, готові до вживання порційно або в індивідуальній споживчій упаковці (ємністю до 0,33 л);
5. Фруктові, овочеві та фруктово-овочеві коктейлі на основі молока; молочних продуктів або продуктів, що відповідають вимогам, зазначеним у пунктах 1, 2 цього додатку;
6. Зернові продукти (злакові хлібці, злаково-фруктові батончики, печиво злакове тощо) з низьким вмістом цукру в індивідуальній порційній упаковці;
7. Лушчені горіхи і насіння, сухофрукти фасовані в індивідуальній упаковці вага якої не перевищує 40 г;
8. Питна вода бутельована негазована (з групи столових вод) в окремій упаковці ємністю не більше 0,5 л;
9. Кондитерські вироби з драгледопідбною, пінною структурою на основі пюре та/або соків фруктів та ягід (мармелад, пастила, зефір, желейні вироби) з пониженим вмістом цукру призначені для харчування дітей;
10. Хлібобулочні вироби з борошна грубого помелу та/ або з висівками масою до 50 г;

Кулінарні вироби власного виробництва - порційні:

11. Бутерброди на основі житнього хліба або цільнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна що відповідають вимогам, зазначеним у пункті 12 цього додатку; з твердим сиром, свіжо приготованими м'ясними кулінарними виробами, яйцями, з вершковим маслом, свіжою зеленню, з овочами, переробленими бобовими продуктами, без додавання соли; з фруктами, лущеними горіхами та насінням, з медом, джемом, конфітюром;
12. Свіжі овочі та фрукти (помідори, огірки, яблука, груші, мандарини, апельсини, банани тощо) підготовлені для безпосереднього вживання в їжу; можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції;
13. Салати з овочів та фруктів; з яйцями, твердим сиром, або з молочними продуктами, що відповідають вимогам, зазначеним у пунктах 1 та 2 цього додатку, з хлібною та зерною продукцією, що відповідають вимогам, зазначеним у пунктах 8 та 12 цього додатку, або з бобовими продуктами,

сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, з олією, зеленню та/ або сухими спеціями без додавання солі; з соусами на основі овочів та ягід, виготовленими з натуральної сировини та призначеними для харчування дітей;

14. Кулінарні перші страви (супи, супи-пюре, борщі) та другі страви з овочів, круп, м'яса, м'ясних виробів не нижче I сорту, риби, молочної та кисломолочної продукції приготовані відповідно до технологічних карт, згідно вимогам цього Регламенту.
15. Гарячі напої : чай, чай з фруктами, чай з молоком, какао з молоком, гаряче молоко не більше 200 мл на порцію;
16. Компоти, відвар з шипшини, відвари з сухофруктів (узвари) не більше 200 мл на порцію;
17. Для дотримання питного режиму учнів використовувати питну воду бутильовану негазовану (з групи столових вод).

II. Вимоги до організації харчування та харчових продуктів , які використовуються суб'єктами господарювання, що здійснюють харчування дітей в навчальних закладах

1. Щоденне харчування має бути різноманітним і включати продукти харчування, які походять з різних груп харчових продуктів;
2. Харчування (сніданок, обід, вечеря) включають в себе продукти наступних груп продуктів: зернові продукти та/або картопля, фруктів та/або овочів, молока та/або молочних та кисломолочних продуктів, м'яса, риби, яєць, горіхів, бобових, насіння, а також жирів;
3. В харчуванні учнів використовувати свіжоприготовані страви, що не піддаються повторній термічній обробці. Не допускається повторення одних і тих же страв або кулінарних виробів в один і той же день або в наступні 2 - 3 дні.
4. Сніданок повинен складатися з закуски, гарячого блюда і гарячого напою, доцільно також включати овочі і фрукти.
5. Обід повинен включати закуску, перше, друге (основне гаряче блюдо з м'яса, риби або птиці) і напій, доцільно включати овочі і фрукти.
6. В меню полуденка повинен бути напій, молоко, кисломолочні продукти та/ або фрукти.
7. Вечеря повинна складатися з овочевих або сирної страви або каші; основного іншого блюда (м'ясо, риби або птиці), напою. Додатково доцільно включати фрукти або кисломолочні продукти;
8. При створенні меню необхідно враховувати наступне:

Групи продуктів	Частота використання в харчуванні учнів (разів)	
	На день	На протязі тижня
Зернові продукти та/або картопля (оброблені)	Кожен прийом їжі	-
Овочі	Не менше 1	Не менше 3
Фрукти	Не менше 1	Не менше 3 порцій свіжих фруктів
М'ясо, риба, яйця, горіхи, бобові та насіння:	Не менше 1	Риба – не менше 1 порцій на тиждень
Молоко та молочні продукти	Не менше 2	-

9. До складу напоїв, що готуються на місці можливе додавання меду в кількості 10 г меду на 100 мл напою;
10. Свіжі та/або сушені трави та/або прянощі слід використовувати без додавання солі;
11. При приготуванні їжі дозволяється використовувати такі харчові жири: рослинна олія, вершкове масло;
12. Приготування страв із м'яса, риби, птиці, овочів слід здійснювати методом тушкування, варіння або запікання у духовці
13. Не слід включати більше однієї порції смаженої їжі із зернових продуктів (млинці) та/або картоплі (обробленої) (зрази) - не більше 1-ї порції на тиждень
14. Смаження слід здійснювати на рафінованій олії, що містить більше 50% мононенасичених жирів і менш ніж 40% поліненасичених жирив.
15. Вміст солі в стравах, що реалізуються для основного харчування учнів має становити не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г/мл або еквівалентна кількість солі знижена не менш ніж на 25% в порівнянні з аналогічною продукцією.
16. Сіль не має використовуватись після приготування їжі;
17. При приготування їжі використання підсолоджувачів, синтетичних барвників, синтетичних ароматизаторів, підсилювачів смаку, консервантів не допускається.

III. Вимоги до організації дієтичного харчування для дітей з особливими дієтичними потребами (непереносимість лактози, глютену, фенілаланіну) та порушеннями стану здоров'я.

1. За наявності дітей з особливими дієтичними потребами (непереносимість лактози, глютену, фенілаланіну) необхідно організовувати харчування із застосуванням спеціальних харчових продуктів : безлактозного молока та безлактозних кисломолочних продуктів; напоїв на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки; горіхів або мигдалю; хліба та хлібобулочних виробів, що не містять глютену; харчових продуктів, що не містять фенілаланіну тощо.

2. Меню гарячого харчування для дітей з особливими дієтичними потребами (непереносимість лактози, глютену, фенілаланіну) та порушеннями стану здоров'я розробляється відповідно до медичних показань щодо дієтичного харчування.

3. При захворюваннях у дітей органів травлення приготування страв із м'яса, риби, птиці, овочів здійснювати на пару, або методом тушкування, варіння або запікання у духовці.

4. При створенні меню необхідно враховувати наступне:

Групи харчових продуктів	Рекомендовано вживати
М'ясо	Нежирні сорти яловичини, кури, індичка у відвареному вигляді, парові котлети, фрикадельки
Риба	Нежирна риба у відвареному, запеченому вигляді
Яйця	У вареному вигляді та у вигляді парового омлету (не більше 1 жовтка на день)
Супи	На овочевому відварі, молочні (за переносимості)
Молочні продукти	Нежирні. Молоко (за переносимості), кисломолочні продукти, обмежено - сметана у стравах, сир середньої жирності
Овочі	Відварні, тушковані, парові овочі
Фрукти, ягоди	Не кислих сортів
Напої	Киселі, відвар шипшини, чай, плодово-ягідні напої
Каші	Гречана, рисова, вівсяна, манна
Борошняні вироби	Хліб пшеничний, житній, підсушений, галетне печиво, сухарі

Додаток 9
до Санітарного регламенту
для закладів загальної середньої
(пункт 13 розділу VI)

Забороняється замовляти, приймати та використовувати продукти харчування:

1. м'ясо та риба, які не пройшли ветеринарного контролю;
2. м'ясо та яйця водоплавної птиці;
3. м'ясні обрізки;
4. субпродукти (діафрагму, кров, легені, нирки, голови тощо), за винятком печінки та язика; жирну свинину; свинячі баки;
5. низькосортні (нижче I сорту) м'ясні вироби;
6. річкову та копчену рибу;
7. гриби;
8. майонез, соуси не призначені для харчування дітей;
9. вироби у фритюрі;
10. вироби швидкого приготування;
11. вершково-рослинні масла та спреди;
12. масла з додаванням будь-якої іншої сировини (риби, морепродуктів тощо);
13. молоковімісні сирні продукти;
14. напої газовані, зокрема солодкі газовані напої;
15. квас;
16. натуральну каву;
17. арахіс
18. вироби з кремом;
19. продукти, що містять синтетичні барвники, синтетичні ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти (зокрема, чіпси, снеки, сухарики, поп-корн).
20. харчові продукти промислового виробництва, які не відповідають вимогам наведеним в п.20 розділу «Організація харчування» цього Регламенту.
20. продукти із терміном придатності на межі його закінчення.

Додаток 10
до Санітарного регламенту
для закладів загальної середньої
(пункт 13 розділу VI)

Заборонено продаж продуктів харчування в шкільних буфетах:

1. кондитерських виробів з кремом;
2. морозива;
3. студнів;
4. зельців;
5. форшмаку;
6. нарізаних салатів з майонезом;
7. молока – самоквасу;
8. сметани та сиру м'якого без термічної обробки;
9. виробів у фритюрі;
10. консервів непромислового виробництва.