

22-110

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

---

2.3.1. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.  
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Нормы физиологических потребностей  
в энергии и пищевых веществах  
для различных групп населения  
Российской Федерации**

Методические рекомендации  
МР 2.3.1.0253—21

Издание официальное

Москва • 2021

22-00110

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека**

**2.3.1. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.  
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Нормы физиологических потребностей  
в энергии и пищевых веществах для различных  
групп населения Российской Федерации**

**Методические рекомендации  
МР 2.3.1.0253—21**

**Н82 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Методические рекомендации.—М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021.—72 с.**

ISBN 978–5–7508–1862–4

1. Разработаны ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (В. А. Тутельян, академик РАН, д.м.н., профессор; Д. Б. Никитюк, член-корреспондент РАН, д.м.н., профессор; И. В. Аксенов, к.м.н.; А. К. Батулин, д.м.н., профессор; В. В. Бессонов, д.б.н.; В. М. Воробьева, к.т.н.; И. С. Воробьева, к.б.н.; О. А. Вржесинская, к.б.н.; К. В. Выборная; И. В. Гмошинский, д.б.н.; М. В. Гмошинская, д.м.н.; Н. В. Жилинская, к.т.н.; А. О. Камбаров, д.э.н.; Э. Э. Кешабянц, к.м.н.; И. В. Кобелькова, к.м.н.; В. М. Коденцова, д.б.н., профессор; А. С. Кошечкина, к.фарм.н.; А. А. Кочеткова, д.т.н., профессор; Л. В. Кравченко, к.м.н.; К. В. Кудрявцева; Н. В. Лашнева, к.м.н.; В. К. Мазо, д.б.н., профессор; М. А. Макаренко; А. Н. Мартинчик, д.м.н.; Е. В. Павловская, д.м.н.; И. Б. Перова, к.фарм.н.; А. В. Погожева, д.м.н., профессор; Е. А. Пырьева, к.м.н., доцент; Е. В. Рылина, к.фарм.н.; Ю. С. Сидорова, к.б.н.; А. И. Сафронова, к.м.н.; А. М. Сафронова, к.б.н.; Е. А. Смирнова, к.т.н.; А. И. Соколов, к.м.н.; А. В. Стародубова, д.м.н., доцент; И. Ю. Тармаева, д.м.н., профессор; С. А. Хотимченко, член-корреспондент РАН, д.м.н., профессор; Х. Х. Шарафетдинов, д.м.н.; Н. М. Шилина, д.б.н.; К. И. Эллер, д.х.н., профессор); Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А. Ю. Попова, д.м.н., профессор; И. В. Брагина, д.м.н.; В. Ю. Смоленский, к.м.н.; А. Л. Мишина, к.м.н.; И. Г. Шевкун, к.м.н.; Г. В. Яновская); Минздравом России (О. О. Салагай, к.м.н.); ФМБА России (В. И. Скворцова, член-корреспондент РАН, д.м.н., профессор); ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова Минздрава России (Г. Г. Онищенко, академик РАН, д.м.н., профессор; Б. П. Суханов, д.м.н., профессор; Е. В. Елизарова, к.м.н.), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, д.м.н., профессор; С. П. Романенко, к.м.н.).

В части микробиома: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (С. А. Шевелёва, д.м.н., Н. Р. Ефимочкина, д.б.н.); ФГБУН «ГНЦ прикладной микробиологии и биотехнологии» Роспотребнадзора (И. А. Дятлов, академик РАН, д.м.н., профессор); ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России (Л. И. Кафарская, д.м.н., профессор); ФГБУ «НМИЦ АГП им. В. И. Кулакова» Минздрава России (Т. В. Припутневич, д.м.н.).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 22 июля 2021 г.

3. МР 2.3.1.0253—21 введены взамен МР 2.3.1.2432—08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18.12.2008.

ББК 51.230

## Содержание

I. Общие положения и область применения .....	4
II. Термины и определения .....	9
III. Дифференциация групп населения Российской Федерации .....	14
3.1. Возрастно-половые группы населения .....	14
3.2. Характеристика физического развития населения .....	15
3.3. Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности .....	17
IV. Нормируемые показатели .....	18
4.1. Энергия .....	18
4.2. Пищевые и биологически активные вещества .....	21
4.3. Вода .....	38
V. Нутриум .....	39
5.1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для мужчин .....	40
5.2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для женщин .....	43
5.3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей .....	47
5.4. Адекватные уровни потребления минорных биологически активных веществ пищи .....	49
VI. Микробиом кишечника и пути его поддержания с помощью алиментарных факторов .....	51
6.1. Состав кишечного микробиома взрослых людей .....	51
6.2. Возрастные особенности формирования кишечного микробиома .....	53
6.3. Пути поддержания кишечного микробиома с помощью алиментарных факторов .....	55
<i>Приложение 1. Оценка вероятностного риска недостаточного потребления пищевых веществ .....</i>	<i>56</i>
<i>Приложение 2. Коэффициенты пересчета для эквивалентов витаминов .....</i>	<i>57</i>
<i>Приложение 3. Энергетическая ценность пищевых веществ .....</i>	<i>58</i>
<i>Приложение 4. Основные таксономические и функциональные характеристики кишечного микробиома .....</i>	<i>59</i>
Библиографические ссылки .....	64