
**АССОРТИМЕНТ
ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ.**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I и II категории (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окорочков) <*>;
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще чем 1 - 2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.) не чаще 1 - 2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях - после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- бульоны мясо-костные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

Рыба и рыбопродукты:

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь соленая и др.

Яйца куриные:

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5 - 3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) - после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20%, 30% жирности).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
 - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированные; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограниченно для обжаривания в смеси с маргарином;
-

-
- маргарин - для выпечки; ограниченно для обжаривания (высшие сорта);
 - комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел ("Лапландия", бутербродное "масло" и др.), - в порядке исключения в ограниченных количествах для пассеровки и заправки первых и вторых блюд.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - с 5 лет и старше, не чаще 1 - 2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограниченно, особенно детям дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника - с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые:

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка - в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
- соевое молоко и тофу

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска ("Золотой шар", "Cedevit" и др.), без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);
 - консервы обеденные (типа "Суп рассольник с говядиной", "Борщ с говядиной", "Каша гречневая с говядиной"; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
 - лосось, сайра (для приготовления супов);
 - компоты, фрукты (в дошкольных учреждениях - после обработки кипятком);
 - томаты и огурцы стерилизованные.
-

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 недели;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.

**АССОРТИМЕНТ
ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ.**

Мясо и мясопродукты:

- говядина I и II категории (в т.ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т.ч. в виде окорочков) <*>;
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще чем 1 - 2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.) не чаще 1 - 2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях - после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1 - 2 раз в неделю);
- бульоны мясо-костные;
- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

Рыба и рыбопродукты:

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь соленая и др.

Яйца куриные:

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5 - 3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
 - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
 - творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) - после термической обработки;
 - сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
 - сметана (10%, 15%, 30% жирности) - после термической обработки;
-

-
- кефир;
 - йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);
 - ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
 - сливки (10%, 20%, 30% жирности).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (в т.ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированные; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином;
- маргарин - для выпечки; ограничено для обжаривания (высшие сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел ("Лапландия", бутербродное "масло" и др.), - в порядке исключения в ограниченных количествах для пассеровки и заправки первых и вторых блюд.

Кондитерские изделия:

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - с 5 лет и старше, не чаще 1 - 2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограничено, особенно детям дошкольного и младшего школьного возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника - с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые:

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т.ч. текстурированные и изоляты соевого белка - в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
- соевое молоко и тофу

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
 - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
 - витаминизированные напитки промышленного выпуска ("Золотой шар", "Cedevit" и др.), без консервантов и искусственных пищевых добавок;
 - кофе (суррогатный), какао, чай.
-

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);
- консервы обеденные (типа "Суп рассольник с говядиной", "Борщ с говядиной", "Каша гречневая с говядиной"; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты (в дошкольных учреждениях - после обработки кипятком);
- томаты и огурцы стерилизованные.

Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Не рекомендуются в организованном детском питании:

- мясо утки и гуся;
- кулинарные жиры;
- газированные напитки;
- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа "Зукко" и т.п.);
- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- майонез, горчица, хрен.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
 - рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 недели;
 - тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.
-