**Продукты питания, рекомендуемые для использования в питании детей и подростков организованных коллективов.**

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина I и II категорий;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1 - 2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 - 2 раз в неделю, после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина I и II категорий;
- телятина;
- мясо птицы (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1 - 2 раза в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 - 2 раз в неделю, после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

**Рыба и рыбопродукты:** треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

**Яйца куриные** - в виде омлетов или в вареном виде.

**Пищевые жиры:**

- сливочное масло (в том числе крестьянское);
- растительное масло,
-винегреты,
-сельдь, вторые блюда;
-ограничено для обжаривания в смеси с маргарином.

**Кондитерские изделия:**

- конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

**Фрукты:**

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

**Овощи:**

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы,
-томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок ,
-петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

**Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения (при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы стерилизованные.

**Бобовые:** горох, фасоль, соя.

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

**Соки и напитки:**

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

**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.

По материалам сайта www.camps.ru