**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