**Приложение**

**К Приказу Министерства здравоохранения № 638 от августа 2016 г.**

Об утверждении рекомендаций для организации режима здорового питания в целях улучшения пищевого статуса детей, продвижения знаний и формирования навыков рационального питания.

1. **Пищевые продукты и ингредиенты, которые следует поощрять в общеобразовательных учреждениях:**
   1. Питьевая или бутилированная вода;
   2. Фрукты и овощи, с учетом сезона и места производства;
   3. Молочные продукты, особенно молоко с жирностью не выше 2%;
   4. Йогурт или другие виды сброженного молока, без сахара или искусственных подсластителей, с жирностью не выше 2%;
   5. Сыры с жирностью не выше 45%;
   6. Свежевыжатые фруктовые соки;
   7. 100% фруктовые соки с менее 5 г свободных сахаров на 100 мл;
   8. Разные виды цельнозернового хлеба с низким содержанием соли;
   9. Подсолнечное нерафинированное масло для заправки.
2. **Пищевые продукты и ингредиенты, которые следует ограничить в дошкольных и школьных учреждениях:**
   1. Печенье;
   2. Злаки на завтрак;

c. Повидло;

d.Кулинарные жиры (следует отдать предпочтение подсолнечному или любому

другому растительному маслу);

1. **Пищевые продукты, запрещенные в детском питании**

**Мясо и мясные продукты**:

1. мясо диких птиц и животных;
2. сырье из мяса птицы, содержащее коллаген;
3. мясо II, III и IV сорта;
4. мясо, содержащее более чем на 20% кости, жир или коллаген;
5. субпродукты, за исключением печени, языка и сердца;
6. колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареная колбаса и др.);
7. мясо птицы (необработанное);
8. мясо водоплавающих птиц;
9. копченое мясо.

**Блюда, приготовленные из мяса птицы и рыбы:**

1. зельц, блюда, приготовленные из мясных остатков, диафрагма, рулеты из мягких тканей голов;
2. блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме сельди, лосося, форели;
3. копченая рыба.

**Консервы**:

1. консервы с признаками разгерметизации, вздутые, в ржавой или деформированной таре, без этикеток;
2. консервы с добавлением искусственных консервантов, ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса и др.

**Жиры**:

1. кулинарные жиры, свиной или овечий жир, маргарин;
2. масло сливочное с растительными жирами;
3. блюда и кулинарные изделия, жареные в жире (во фритюре), чипсы;
4. \*(частично) гидрогенизированные растительные жиры (пальмовый, spread, транс-жиры и др.);
5. рафинированные растительные масла для заправки овощей и салатов.

**Молоко и молочные продукты**:

1. молоко и молочные продукты из эпидемиологически неблагополучных хозяйств;
2. непастеризованное молоко;
3. молочные продукты, творожок, приготовленный с растительными жирами;
4. мороженое;
5. творог из непастеризованного молока;
6. неупакованная сметана без тепловой обработки;
7. простокваша домашнего приготовления;
8. «йогуртовый продукт», «сырный продукт», «сметанный продукт»,
9. молочные продукты с добавлением сахара, такие как подслащенный йогурт, сгущенное молоко;
10. сыры с добавлением растительных жиров.

**Яйца**:

1. яйца водоплавающих птиц;
2. яйца с грязной скорлупой, с неравномерной градацией и битые;
3. яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезу.

**Кондитерские изделия**:

1. кондитерские изделия с кремом (пирожные, торты) и кремы;
2. зефир, безе, мармелад;
3. шоколад, шоколад с содержанием какао менее 80%, шоколадные конфеты;
4. галеты, крекеры, вафли, пряники, кексы, чипсы;
5. печенье с пальмовым растительным маслом или гидрогенизированными растительными маслами.

**Другие продукты:**

1. любые кулинарные продукты и блюда, приготовленные в домашних (непромышленных) условиях и доставленные из дома (в том числе для проведения праздников и дней рождения);
2. I и II блюда, приготовленные из пищевых концентратов быстрого приготовления;
3. крупа, мука, сухофрукты и другие пищевые продукты, загрязненные примесями, продукты, зараженные амбарными вредителями;
4. грибы и блюда из грибов;
5. газированные, энергезирующие напитки и квас;
6. соки, содержащие искусственные подсластители;
7. уксус, горчица, хрен, горький перец и прочие острые приправы, содержащие эти продукты, в том числе острые соусы, кетчуп, майонез и соусы из майонеза;
8. маринованные фрукты и овощи (огурцы, томаты, сливы, яблоки и др.);
9. растворимый и натуральный кофе;
10. абрикосовые косточки, миндаль и арахис;
11. карамель, в том числе леденцы;
12. спиртосодержащие пищевые продукты, в том числе кондитерские изделия.