Учнівський перекус, або Що можна продавати в шкільному буфеті

Бутерброди та хлібо-булочні, борошняні вироби з тіста печені:

- на основі житнього або цільнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;
- з сиром твердим, крім плавленого, яйцями, вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням;
- з овочами та/або фруктами;
- без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу;
- без додавання підсолоджувачів і солі.

Салати в порційній упаковці:

- з овочами та/або фруктами;
- з яйцями, сиром твердим, крім плавленого, бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, олією, зеленню або свіжими та/або сухими прянощами;
- приготовані безпосередньо в день вживання;
- з низьким вмістом натрію/солі.

Овочі та фрукти:

- в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;
- без додавання цукру й підсолоджувачів;
- приготовані для безпосереднього вживання в їжу;
- можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

Сушені овочі, фрукти та ягоди, горіхи, насіння:

- без додавання цукрів і підсолоджувачів, без солі та жиру;
- очищені та фасовані в окремій упаковці, вага якої не перевищує 50 г.

Молоко та молочні продукти:

- молоко пастерізоване та/або стерилізоване без додавання цукрів і підсолоджувачів;
- йогурт, кефір, ацидофільне молоко, продукти на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю без додавання підсолоджувачів;
- сир кисломолочний з масовою часткою жиру не менше 5%.

Фруктові, овочеві та фруктово-овочеві пастеризовані соки:

- без додавання цукрів і підсолоджувачів;
- з низьким вмістом натрію/солі.

Вода питна негазована в споживчій упаковці та напої, виготовлені на місці:

- чай, чай фруктовий, компоти, узвари, напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;
- без додавання цукрів або підсолоджувачів.

Примітка. Складено відповідно до додатка 9 Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом МОЗ від 25.09.2020 № 2205.

© Цифрове видавництво MCFR, shop.mcfr.ua, 0 800 212 012