

# Безопасность пищевых продуктов

Руководство по самоподготовке



Управление здравоохранения штата Орегон

Программа предотвращения заболеваний, передающихся с  
продуктами питания

Зачем читать эту книгу? .....	1
Карта работника общественного питания.....	1
Необходимость обучения.....	1
Взаимозаменяемость и равнозначность .....	1
Как использовать эту книгу? .....	2
Требуется «ответственное лицо» .....	2
Сохраните эту книгу в качестве справочного материала .....	3
Цели обучения .....	4
Заболевания у сотрудников .....	4
Мытье рук .....	5
Роль руководства в предотвращении заболеваний, передающихся с продуктами питания .....	8
Заболевания, передающиеся с продуктами питания.....	8
Соблюдение температурного режима.....	9
Конечная температура приготовления .....	10
Загрязнение и перекрестное загрязнение .....	10
Ваше здоровье на первом месте.....	11
Работайте только тогда, когда здоровы.....	11
Проверка.....	12
Помогите предотвратить распространение заболеваний.....	13
Мытье рук очень важно.....	13
Двойное мытье рук.....	14
Микробы присутствуют повсюду .....	14
Проверка.....	15
Процедуры и правила для сотрудников.....	16
Позаботьтесь о том, как вы выглядите и как себя ведете.....	16
Ногти.....	16
Перчатки могут распространять микробы .....	16
Напитки .....	16
Почему люди болеют от еды? .....	17
Заболевания, передающиеся с продуктами питания.....	17
Потенциально опасные продукты (соблюдение температурного .....	17
Бактерии.....	17

Другие микробы .....	18
Паразиты .....	18
Химические вещества.....	18
Физическое загрязнение.....	18
Загрязненная еда .....	18
Температура хранения пищевых продуктов .....	19
Соблюдение температурного режима (для безопасности пищевых продуктов).....	19
«Опасная зона» .....	19
Когда выбрасывать еду? .....	19
Приготовление пищи.....	19
Когда приготовленная пища безопасна? .....	19
Помните.....	20
Холодное хранение.....	20
Горячие хранение .....	20
Держите пищу горячей.....	20
Проверка.....	21
Правила и процедуры безопасного хранения.....	22
Чистое рабочее место безопаснее .....	24
Соблюдайте следующие важные правила .....	24
Посуда, поверхности и оборудование .....	25
Проверка.....	26
Глоссарий.....	27
Тренировочный тест.....	29
Справочный раздел.....	32
Болезнь сотрудников .....	33
Мытье рук .....	34
Температура приготовления.....	35
Жареная говядина или свинина.....	36
Как использовать пищевой термометр.....	37
Калибровка циферблатного пищевого термометра .....	39
Охлаждение горячих продуктов .....	40
Маркировка даты.....	43
Вредители .....	43

## Зачем читать эту книгу?

### **Карта работника общественного питания**

Все работники в сфере общественного питания обязаны получить карту работника общественного питания в течение 30 дней с даты приема на работу. Как работник общественного питания, вы обязаны поддерживать актуальность своей карты работника общественного питания, продлевая ее каждые три года.

### **Необходимость обучения**

Цель данной программы — дать вам базовое представление о безопасности пищевых продуктов. Это поможет вашему руководителю, который отвечает за безопасное приготовление и подачу пищи. **Карта работника общественного питания подтверждает, что вы выполнили цели обучения, изложенные в этой книге.**

### **Взаимозаменяемость и равнозначность**

Карту работника общественного питания не требуется получать лицам, имеющим действительный сертификат, выданный в рамках утвержденной управлением программы сертификации руководителей в сфере общественного питания.

Сертификат руководителя в сфере общественного питания принимается вместо карты работника общественного питания только при условии, что он является действительным и продлевается по истечении срока действия.

На предприятии должны иметься распечатанные или электронные копии карт работников общественного питания и сертификатов об обучении руководителей в сфере общественного питания для предъявления инспектору по санитарному надзору по запросу.

**Как использовать эту книгу?**

Эта книга расскажет вам о том, что вам нужно знать для получения карты работника общественного питания. Для сдачи экзамена необходим результат не менее 75%. Вы пройдете тестирование по целям обучения, перечисленным на страницах (4-9). В данной книге вы найдете учебные вопросы, которые помогут вам подготовиться к сдаче теста на получение карты работника общественного питания. В конце книги вы сможете пройти практический тест и оценить свой уровень знаний.

Значение слов, *выделенных курсивом и жирным шрифтом*, объясняется в глоссарии в конце данной книги.

**Требуется «ответственное лицо»**

В течение всех часов работы в вашем ресторане должно находиться ответственное лицо. Такое ответственное лицо (PIC) несет ответственность за знание правил пищевой санитарии и технологических процессов вашего заведения. Такое лицо отвечает за предоставление вам информации, необходимой для выполнения вашей работы.

Ответственным лицом обычно является менеджер или руководитель, но может быть любое другое лицо, обладающее перечисленными выше знаниями и наделенное полномочиями контролировать других сотрудников.

## Сохраните эту книгу в качестве справочного материала

Эта книга принадлежит вам, и ее следует держать под рукой, если у вас возникнут какие-либо вопросы. Если у вас появятся вопросы, ответы на которые вы не сможете найти в этой книге, обратитесь за помощью к «ответственному лицу» или позвоните в местный департамент здравоохранения округа.

Номера телефонов **местного департамента здравоохранения в вашем округе:**

Бейкер	541-473-5564	Лейк	541-947-6045
Бентон	541-766-6841	Лейн	541-682-4480
Клакамас	503-655-8384	Линкольн	541-265-4127
Клатсоп	503-325-9302	Линн	541-967-3821
Колумбия	503-397-7210	Малхер	541-473-5186
Кус	541-266-6720	Марион	503-588-5346
Крук	541-447-8155	Морроу	541-278-6394
Карри	971-673-0440	Малтнома	503-988-3400
Дешут	541-322-7400	Полк	503-623-9237
Дуглас	541-440-3574	Шерман	541-506-2603
Гиллиам	541-506-2600	Тилламук	503-842-3943
Грант	541-575-0429	Юматилла	541-278-6394
Харни	541-573-2271	Юнион	541-962-8800
Худ-Ривер	541-387-6885	Уаско	541-506-2603
Джексон	541-774-8206	Уоллоуа	971-673-0440
Джефферсон	541-475-4456	Вашингтон	503-846-8722
Джозефин	541-474-5325	Уилер	541-763-2725
Кламат	541-883-1122	Ямхилл	503-434-7525

# Обучение работников общественного питания

## Цели обучения

*Предполагается, что работники общественного питания должны знать эту информацию для получения карты работника общественного питания.*

Будет введено понятие заболеваний, передающихся с продуктами питания. Обучение будет посвящено личной гигиене, загрязнению и соблюдению температурного режима с целью закрепления поведения работника общественного питания, которое может предотвратить заболевания, передающиеся с продуктами питания.

### Заболевания у сотрудников

1. Работник общественного питания будет знать, что нужно позвонить ответственному лицу в учреждение общественного питания, если у него диарея, рвота, желтуха или лихорадка с болью в горле.
2. Работник общественного питания будет знать, что нельзя работать в учреждении общественного питания во время болезни с такими симптомами.
3. Работник общественного питания будет знать, что нельзя работать в учреждении общественного питания в течение 24 часов после исчезновения симптомов диареи или рвоты.
4. Работник общественного питания будет знать, что нельзя работать с продуктами питания пищей с инфицированным фурункулом, порезом, ожогом или раной на ладони или запястье. Работать с едой можно, если травма покрыта чистой повязкой и перчаткой без латекса.

# Мытье рук

*Работники освоят технику правильного мытья рук.*

1. Работник общественного питания сможет определить правильную технику мытья рук:
  - Используйте проточную теплую воду и мыло
  - Потрите руки и тщательно ополосните (примерно 20 секунд)
  - Высушите руки одноразовым полотенцем или сушилкой
  
2. Работник общественного питания сможет определять ситуации, когда работники общественного питания должны мыть руки:
  - Перед началом работы
  - После посещения туалета и при возврате в рабочую зону
  - После обработки сырых продуктов и сырых продуктов животного происхождения
  - После обработки грязной посуды
  - После обработки мусора
  - После уборки или использования химикатов
  - После сморкания, чихания, кашля или прикосновения к глазам, носу или рту
  - После курения или употребления табачных изделий
  - После еды или питья
  - Перед тем, как надеть одноразовые перчатки
  
3. Работник общественного питания будет знать, что для двойного мытья рук необходимо помыть руки с мылом и теплой водой на протяжении примерно 20 секунд, ополоснуть и повторить все с начала. Высушить руки бумажными полотенцами или сушилкой.

4. Работник общественного питания сможет определять ситуации, когда работники общественного питания должны мыть руки дважды (двойное мытье рук):
  - После посещения туалета и при возврате в рабочую зону (двойное мытье рук)
  - После сморкания, чихания, кашля или прикосновения к глазам, носу или рту (двойное мытье рук)
  - Перед началом работы (двойное мытье рук)
  - Каждый раз, когда руки контактируют с биологическими жидкостями (двойное мытье рук)
  - После курения или употребления табачных изделий (двойное мытье рук)
  - После еды или питья (двойное мытье рук)
  
5. Работник общественного питания будет знать, что одноразовые перчатки могут распространять патогенные микроорганизмы и не заменяют правильное мытье рук.
  
6. Работник общественного питания будет знать, что курение, употребление и жевание табака запрещены в местах приготовления пищи, включая места хранения продуктов питания и посуды.

## Ваша роль в предотвращении заболеваний, передающихся с продуктами питания

1. Работник общественного питания сможет описать пять основных ошибок, которые часто вызывают заболевания, передающиеся с продуктами питания:
  - Неправильное мытье рук
  - Сотрудники, работающие во время болезни
  - Перекрестное загрязнение
  - Недостаточная температура приготовления
  - Неправильный температурный режим (позволяющий продуктам находиться в опасной зоне)
  
2. Работник общественного питания сможет описать мероприятия, проводимые работниками общественного питания, которые предотвращают заболевания, передающиеся с продуктами питания. Мероприятия по предотвращению заболеваний, передающихся с продуктами питания, включают:
  - Правильное мытье рук при каждом загрязнении
  - Работники общественного питания работают только тогда, когда они здоровы
  - Хранение пищевых продуктов и обращение с ними таким образом, чтобы предотвратить их загрязнение
  - Приготовление каждого продукта животного происхождения до требуемой внутренней температуры
  - Поддержание высоких и низких температур (недопущение попадания продуктов в опасную зону)

## Роль руководства в предотвращении заболеваний, передающихся с продуктами питания

1. Работник общественного питания будет знать, что менеджер устанавливает, какие мероприятия по безопасности пищевых продуктов проводятся или не проводятся на предприятии.
2. Работник общественного питания будет знать, что руководство общественного питания отвечает за обучение работников общественного питания и проведение ими мероприятий по предотвращению заболеваний, передающихся с продуктами питания.

## Заболевания, передающиеся с продуктами питания

1. Работник общественного питания сможет описать заболевание, передающееся с продуктами питания, как заболевание, возникающее в результате употребления зараженной пищи.
2. Работник общественного питания будет знать, что продукты, зараженные микроорганизмами (микробами), не всегда выглядят, пахнут или имеют вкус, отличный от незараженных продуктов.
3. Работник общественного питания будет знать, что симптомы различны и могут включать диарею, рвоту, лихорадку, спазмы и тошноту.
4. Работник общественного питания будет знать, что в зависимости от причины симптомы могут развиваться от нескольких минут до нескольких дней. Некоторые симптомы могут наблюдаться несколько дней и привести к смерти.
5. Работник общественного питания будет знать, что заболевания, передающиеся с продуктами питания, вызваны микроорганизмами (микробами), химическими веществами или токсинами.

## Соблюдение температурного режима

*Работники будут понимать, почему высокая и низкая температура выдержки являются важными факторами профилактики заболеваний.*

1. Работник общественного питания сможет выявлять потенциально опасные продукты, т.е. продукты питания, в которых будет поддерживаться рост бактерий при хранении при температуре в опасной зоне.
2. Работник общественного питания сможет определять как опасную зону любую температуру от 41 до 135 градусов по Фаренгейту.
3. Работник общественного питания сможет определять, что охлаждаемые или нагреваемые продукты должны проходить через опасную зону как можно быстрее.
4. Работник общественного питания сможет определять 135 градусов по Фаренгейту или выше как подходящую температуру для горячего хранения потенциально опасных продуктов.
5. Работник общественного питания сможет определять 41 градус по Фаренгейту и ниже как подходящую температуру для холодного хранения потенциально опасных продуктов.
6. Работник общественного питания будет знать, что нельзя приготовить безопасную для употребления в пищу еду, если продукты находятся в опасной зоне в течение четырех часов и более.

## Конечная температура приготовления

*Работники будут понимать, почему приготовление пищи при надлежащей температуре важно для профилактики заболеваний.*

Работник общественного питания сможет определять, что приготовление пищи при рекомендуемой температуре убьет болезнетворные микробы.

## Загрязнение и перекрестное загрязнение

*Работники будут понимать, почему перекрестное загрязнение опасно, и узнают, как его предотвратить.*

1. Работник общественного питания сможет определять и выявлять физическое загрязнение как случайное попадание посторонних объектов в пищу. Продукты питания могут поступать уже загрязненными грязью и камешками.
2. Работник общественного питания сможет определять и выявлять перекрестное загрязнение как происходящее при переносе микроорганизмов с одного продукта или поверхности на другие.
3. Работник общественного питания сможет определять методы предотвращения перекрестного загрязнения, такие как мытье, ополаскивание и дезинфекция посуды, рабочих поверхностей и оборудования между использованием.
4. Работник общественного питания сможет определять условия хранения, минимизирующие вероятность перекрестного загрязнения:
  - Сырое мясо хранят ниже и полностью отдельно от готовых к употреблению продуктов в холодильных установках
  - Химикаты, чистящие средства и пестициды хранят отдельно от продуктов питания, посуды и отдельных предметов для подачи
  - Все химические вещества, моющие средства и пестициды надлежащим образом маркируют

## Ваше здоровье на первом месте

**Работайте  
только  
тогда, когда  
здоровы**

Если вы чувствуете себя плохо, вам не следует выходить на работу. Микробы, которые вы приносите на работу, могут распространяться при прикосновении к еде, посуде, прилавкам, кухонной утвари и другим людям.

- Не выходите на работу, если у вас жар и боль в горле
- Не выходите на работу, если у вас понос (диарея)
- Не выходите на работу, если вас тошнит (рвота)
- Не выходите на работу, если у вас пожелтела кожа или моча темного цвета (желтуха)

Подождите не менее 24 часов после прекращения рвоты или диареи, прежде чем вернуться к работе.

**Сообщите своему менеджеру**, если у вас есть какие-либо из этих симптомов. Если у менеджера возникнут вопросы, он/она может позвонить в департамент здравоохранения округа.

Не работайте с продуктами питания с **инфицированным** фурункулом, ожогом, порезом или раной на ладони. Работать с продуктами питания разрешается, если вы покрыли травму чистой повязкой и надели перчатку без латекса.

## Проверка

Напишите ответы на учебные вопросы в предоставленном месте.

1. Что означает наличие ответственного лица (PIC) в вашем учреждении?
2. Что делать на работе, если вы заболели?
3. О каких пяти симптомах (при наличии любого из них) следует сообщить своему менеджеру?
4. После исчезновения каких симптомов следует подождать 24 часа, прежде чем вернуться на работу?

## Помогите предотвратить распространение заболеваний

### **Мытье рук очень важно**

При работе с едой и напитками часто мойте руки — это избавит от микробов, которые могут вызвать заболевания у людей. Мойте руки в течение примерно **20 секунд** теплой проточной водой с мылом, а затем высушите их чистыми бумажными полотенцами или сушкой.

Не забывайте обязательно помыть руки:

- **Прежде чем** начать приготовление еды
- **Прежде чем** прикоснуться к продуктам питания, которые не будут готовиться
- **Перед тем**, как надеть перчатки без латекса и после их снятия
- **После** обработки сырого мяса, рыбы и/или птицы
- **После** обработки и вынесения мусора
- **После обработки** грязной посуды
- **После** очистки или использования химикатов

Перед началом работы и при контакте рук с биологическими жидкостями требуется двойное мытье рук. Помойте руки теплой водой с мылом примерно 20 секунд, смойте и повторите еще раз. Высушите руки бумажным полотенцем или сушкой.

## Двойное мытьё рук

Следует вымыть руки второй раз:

- **После того, как вы пойдёте в туалет** (воспользуйтесь туалетом) и ещё раз при возврате на кухню
- **После того, как вы поедите или выпьете** открытый напиток
- **После** сморкания, кашля или чихания, потому что ваши руки касаются носа или рта
- **После** курения или употребления табачных изделий

## Микробы присутствуют повсюду

Микробы, такие как **бактерии** и **вирусы**, присутствуют повсюду. Вам следует понимать, что руки и ногти легко «загрязняются». То, что они выглядят чистыми, не означает, что они чистые. Микробы слишком маленькие, чтобы их можно было увидеть глазами. Если вы неправильно моете руки и не подстригаете коротко ногти, ваши руки могут привести к попаданию микробов в пищу, которую будут есть ваши клиенты. Из-за этих микробов у них могут развиваться заболевания. Они называются «**заболевания, передающиеся с продуктами питания**» или «пищевое отравление».

## Перчатки и мытьё рук

Перчатки и другие барьерные средства не заменяют мытьё рук. Мойте руки перед тем, как надеть или заменить пару перчаток.

Смените перчатки:

- Как только они загрязнились или порвались
- Приступая к выполнению другой задачи
- После обработки сырого мяса, рыбы или птицы

## Проверка

Напишите ответы на учебные вопросы в предоставленном месте.

1. Как называется состояние, когда кто-то заболевает из-за употребления пищи, зараженной микробами или токсинами?

2. Как долго нужно мыть руки?

3. Когда нужно мыть руки?

4. Что такое двойное мытье рук?

5. Когда требуется двойное мытье рук?

## Процедуры и правила для сотрудников

<b>Позаботьтесь о том, как вы выглядите и как себя ведете</b>	<p>Не курите и не жуйте табак во время работы или находясь рядом с зонами для продуктов или мытья посуды. Курите только во время перерыва. После курения вымойте руки перед возвращением к работе.</p>
<b>Ногти</b>	<p>Обязательно почистите область под ногтями. Гораздо легче содержать ногти в чистоте, когда они короткие.</p>
<b>Перчатки могут распространять микробы</b>	<p>Одноразовые перчатки для работы с продуктами питания также могут распространять микробы. Обязательно вымойте и высушите руки перед тем, как надеть перчатки. Вымойте руки еще раз, когда снимите перчатки. Смените перчатки между задачами. Находясь в перчатках, имейте в виду, что перчатки могут распространять микробы на пищу, которая не будет готовиться. Даже работая в перчатках лучше, чтобы ногти были коротко подстриженными.</p>
<b>Напитки</b>	<p>Если вы испытываете жажду во время работы, вы можете пить из закрытой чашки для напитков с крышкой и трубочкой или чашки с крышкой и ручкой. Это разрешается только в том случае, если работник общественного питания внимательно следит за тем, чтобы предотвратить загрязнение рук, оборудования, любых предметов обслуживания и открытых продуктов питания.</p>

# Почему люди болеют от еды?

**Заболевания, передающиеся с продуктами питания**

Люди могут заболеть, когда в пище, которую они едят, присутствуют микробы. Микробы вызывают **заболевания, передающиеся с продуктами питания**, или пищевое отравление.

**Потенциально опасные продукты (соблюдение температурного режима и сроков хранения для безопасности пищевых продуктов)**

Микробы легко размножаются в таких продуктах, как мясо, рыба, птица, молоко, жареная фасоль, приготовленный рис, печеный картофель и приготовленные овощи. Их называют **потенциально опасными продуктами питания**. Все это влажные продукты, содержащие питательные вещества, необходимые микробам для роста. Микробы быстро размножаются в этих продуктах при высоких температурах от 41°F до 135°F.

**Бактерии**

Вызывать болезни у людей могут различные виды микробов. **Бактерии** — это один из видов патогенных микроорганизмов. Они быстро размножаются и могут вызывать **заболевания, передающиеся с продуктами питания**. Некоторые **бактерии** вырабатывают токсины, которые действуют как яд. Большинство токсинов не уничтожаются во время приготовления пищи. Почти всегда еда хорошо выглядит и пахнет, но в ней может быть достаточно **бактерий** или токсинов, чтобы заболеть. Токсины могут содержаться во многих продуктах, которые содержались при недостаточно низкой или высокой температуре.

<b>Другие микробы</b>	<b>Вирус</b> — это еще один вид микроорганизмов, который вызывает болезнь при попадании в пищу.
<b>Вирусы</b>	Вы можете заразиться вирусом и не знать об этом. Еще до того, как вы почувствуете недомогание, вы можете передавать вирусы в пищу, если не помоеете руки после кашля, чихания или посещения туалета. Это одна из причин, почему закон <b>требует</b> , чтобы все работники общественного питания мыли руки дважды ( <b>двойное мытье рук</b> ) большим количеством мыла и теплой воды.
<b>Паразиты</b>	Крошечные черви, обитающие в рыбе и мясе, называются <b>паразитами</b> . Приготовление рыбы и мяса при нужной температуре убьет <b>паразитов</b> .
<b>Химические вещества</b>	Люди также могут заболеть при попадании в пищу <b>химических веществ</b> . Не допускайте попадания химических веществ в продукты питания.
<b>Физическое загрязнение</b>	Физическое загрязнение — это случайное попадание посторонних объектов в пищу. Продукты питания могут поступать уже загрязненными грязью и камешками. Также на предприятии может иметь место физическое загрязнение, такое как разбитое стекло.
<b>Загрязненная еда</b>	Еда загрязнена. Что теперь? <b>Выбросьте</b> загрязненную еду и немедленно сообщите об этом своему менеджеру!

## Температура хранения пищевых продуктов

<b>Соблюдение температурного режима (для безопасности пищевых продуктов)</b>	Этот раздел посвящен уничтожению микробов при приготовлении продуктов питания и остановке их размножения путем хранения продуктов питания при высокой или низкой температуре. Это называется <b>соблюдением температурного режима</b> . В вашем ресторане должен быть хотя бы один точный (пищевой) термометр с металлическим стержнем для проверки температуры пищевых продуктов.
<b>«Опасная зона»</b>	Таким микроорганизмам как <b>бактерии</b> требуется время, пища и влага для роста. <b>Температура от 41°F (5°C) до 135°F (57°C)</b> называется <b>«Опасной зоной!»</b> Когда пищевые продукты находятся в <b>«опасной зоне»</b> , <b>бактерии</b> могут быстро размножаться и вырабатывать токсины, способные вызывать заболевания у вас и других.
<b>Когда выбрасывать еду?</b>	Продукты, находящиеся в опасной зоне более четырех часов, следует выбросить. Повторное нагревание пищи может убить бактерии, но токсины (вырабатываемые бактериями) останутся в продукте и вызовут заболевание.
<b>Приготовление пищи</b>	Приготовление пищевых продуктов при надлежащей температуре убьет микробы, вызывающие болезни у людей.
<b>Когда приготовленная пища безопасна?</b>	Разным пищевым продуктам требуется разная температура, чтобы быть готовыми или безопасными. Попросите своего менеджера показать вам температурную таблицу для приготовления мяса ( <b>см. ссылку в конце данного руководства</b> ). Обязательно готовьте пищу до температуры, которая указана в таблице.

<b>Помните</b>	Можно выбрать несколько способов приготовления пищи. Независимо от того, как вы готовите пищу, она должна достигать правильной температуры приготовления. Единственный способ узнать правильную температуру пищи — использовать термометр с металлическим стержнем. Вам следует поместить термометр в самую толстую часть мяса или в центр, чтобы получить правдивые показания.
<b>Холодное хранение</b>	Всегда храните холодную пищу при температуре 41°F (5°C) и ниже. Рыба, морепродукты, птица, молоко и красное мясо останутся свежими дольше, если хранить их в холоде при температуре 41°F (5°C) и ниже.
<b>Горячие хранение</b>	После того, как еда приготовлена и готова к подаче, вам нужно будет держать ее достаточно теплой, чтобы предотвратить рост микробов. Вы должны включить паровые столы, подогреватели супов и нагретые поверхности, прежде чем они вам понадобятся, чтобы они были достаточно горячими, когда вы будете класть на них приготовленную пищу. Держите горячую пищу при температуре 135°F (57°C) и выше.
<b>Держите пищу горячей</b>	Перемешивайте пищу, чтобы сверху она также оставалась горячей. Крышка на кастрюле помогает сохранить тепло внутри.
<b>Держите пищу холодной</b>	Продукты, которые хранятся холодными в верхней части холодильной установки для приготовления пищи, также лучше накрывать крышкой.

## Проверка

1. Какая температура для хранения еды в горячем состоянии?
2. Какая температура для хранения еды в холодном состоянии?
3. Какие вы знаете способы сохранить пищу горячей?
4. Для чего используют термометр с металлическим стержнем?

## Правила и процедуры безопасного хранения

Вы хотите, чтобы вся еда, которую вы употребляете, была здоровой и безопасной. В этом разделе рассказывается о том, как безопасно хранить пищевые продукты и обращаться с ними.

### **Перекрестное загрязнение**

**Перекрестное заражение** происходит, когда микробы из сырых или грязных пищевых продуктов попадают в продукты, которые готовы к подаче или не будут приготовлены снова перед подачей на стол.

### **Защитите пищевые продукты от загрязнения**

Как работник общественного питания вы должны предотвращать **перекрестное заражение**. Вот несколько важных способов предотвращения **перекрестного заражения**.

Сырое мясо, рыбу и птицу хранят на нижних полках холодильника.

Не допускайте, чтобы сырое мясо: говядина, свинина, баранина, рыба или птица стекали на продукты, которые не подлежат готовке перед подачей на стол.

Разные виды сырого мяса хранят отдельно друг от друга.

Немытые или сырые продукты хранят отдельно от готовых к употреблению продуктов.

Мойте руки между работой с сырым мясом и продуктами, которые не подлежат готовке перед употреблением.

**Защитите  
пищевые  
продукты от  
загрязнения**

Никогда не храните продукты, которые не подлежат готовке перед подачей на стол, в том же контейнере, что и сырое мясо, рыбу или птицу.

Мойте руки перед работой с едой и перед тем, как надеть перчатки.

Используйте столовые приборы или одноразовые перчатки для работы с готовыми к употреблению пищевыми продуктами.

Мойте, ополаскивайте и **дезинфицируйте** поверхность для нарезания, всю посуду и ножи **каждый раз, когда** вы заканчиваете работу или между приготовлением различных блюд.

Для раздачи еды используйте чистые столовые приборы вместо рук.

Храните пищевые продукты вдали от чистящих средств и ядов.

## Чистое рабочее место безопаснее

Для поддержания чистоты и безопасности на предприятии общественного питания требуется больше, чем просто мыло и вода. Скорее всего, вы будете использовать моющие и дезинфицирующие средства.

### **Соблюдайте следующие важные правила**

- Изучите инструкции по использованию химических средств. Прочтите этикетки и обговорите со своим менеджером, когда их использовать и сколько. **Убедитесь, что вы правильно понимаете инструкции и выполняете их!**
- Храните химикаты подальше от продуктов питания и чистой посуды. Если химические вещества должны храниться в том же помещении, убедитесь, что они хранятся в отдельной зоне. Такая зона должна находиться ниже продуктов питания и столовых приборов, чтобы исключить вероятность попадания химических веществ на продукты и столовые приборы.
- Вы можете прочесть этикетки? Их легко увидеть? Если это не так, попросите своего менеджера переклеить их, чтобы все могли их прочесть.
- Храните все химикаты в бутылках или коробках, в которых они выпускаются. Если вы переложите их в другой контейнер, четко маркируйте их.

**Посуда,  
поверхности и  
оборудование**

Еще один способ предотвратить перекрестное загрязнение — мыть, ополаскивать и дезинфицировать посуду, рабочие поверхности и оборудование между использованием.

- **Вымойте** их в горячей мыльной воде
- **Ополосните** их чистой горячей водой.
- **Продезинфицируйте** их свежеприготовленным дезинфицирующим средством (1-2 чайные ложки белизны на 1 галлон воды)

**Инструкции**

Соблюдайте инструкции по очистке каждой единицы оборудования.

**Помните**

**Правильные шаги по очистке посуды, поверхностей, контактирующих с пищевыми продуктами, и оборудования:**

1. **Вымыть**
2. **Ополоснуть**
3. **Продезинфицировать**



## Проверка

Напишите ответы на учебные вопросы в предоставленном месте.

1. Где следует хранить химические вещества по отношению к пищевым продуктам?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Где в холодильнике хранить сырое мясо?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Что такое перекрестное загрязнение?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Каковы два способа предотвращения перекрестного загрязнения?
  - 1.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  - 2.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Что делать, если еда загрязнена?

## Глоссарий

**Бактерии.** Бактерии — это микробы, состоящие из одной клетки, которые могут размножаться в больших количествах, когда пища находится в опасной зоне более 4 часов.

**Химические вещества.** В этой книге химическими веществами называют ингредиенты чистящих, дезинфицирующих средств или пестицидов, которые вызывают у людей заболевания при употреблении в пищу.

**Холодное хранение.** Холодное хранение — когда вы храните продукты в холодном состоянии, используя холодильник или лед.

**Перекрестное загрязнение** — когда микробы из одного пищевого продукта передаются на другой пищевой продукт, обычно из сырого продукта в готовую к употреблению пищу.

**Опасная зона.** Опасная зона — когда температура пищи составляет от 41°F (5 °C) до 135°F (57 °C). Это называется опасной зоной, потому что между этими температурами бактерии быстро размножаются.

**Заболевания, передающиеся с продуктами питания,** — болезни, вызванные микробами или токсинами в пище. Их также называют пищевым отравлением.

**Пищевой термометр** — термометр с металлическим стержнем, используемый для измерения температуры пищи.

**Горячее хранение** — хранение пищи в горячем состоянии после того, как она была правильно приготовлена или разогрета. Необходимо поддерживать температуру пищи 135°F (5 °C) или выше.

**Инфицированный** — опухший, красный или содержащий гной порез или ожог.

**Паразиты** — это крошечные черви, обитающие в рыбе, мясе и людях.

**Потенциально опасные продукты (соблюдение температурного режима и сроков хранения для обеспечения безопасности пищевых продуктов)** - Влажные, богатые питательными веществами продукты, поддерживающие размножение бактерий при температуре от 41°F (5 °C) до 135°F (57 °C).

**Подогрев для горячего хранения** — процесс нагревания холодной пищи перед тем, как поместить ее на нагревательный блок. Пища должна быть нагрета с 41°F (5 °C) до 165°F (74 °C) в течение двух часов.

**Дезинфекция** — последний шаг к удалению бактерий с только что очищенных поверхностей, контактирующих с пищевыми продуктами. Во многих местах для дезинфекции оборудования и посуды используется раствор, состоящий из одной чайной ложки белизны на один галлон воды.

**Вирус.** Вирусы — это микробы, которые могут размножаться только внутри живой клетки. Чтобы заболеть, требуется небольшое количество вирусов. Многие вирусы попадают в пищу из-за немытых рук, особенно после посещения туалета и последующего прикосновения к еде.

## Тренировочный тест

Выберите лучший ответ на каждый вопрос.

1. Какое из следующих утверждений верно? После прикосновения к сырому говяжьему фаршу важно:
  - A. Протереть руки салфеткой с дезинфицирующим средством
  - B. Использовать дезинфицирующее средство для рук, прежде чем прикасаться к чему-либо
  - C. Вымыть руки водой с мылом
  - D. Окунуть руки в ведро с дезинфицирующим средством
  
2. Когда нужно помыть руки дважды?
  - A. После чихания или кашля
  - B. После прикосновения к сырому мясу
  - C. После еды или питья
  - D. А и С
  
3. Как правильно мыть руки?
  - A. Вымойте руки с мылом под проточной теплой водой в течение примерно 20 секунд
  - B. Вымойте руки с мылом под проточной теплой водой не менее 30 секунд
  - C. Вымойте руки с мылом под проточной теплой водой не менее 5 секунд
  - D. Вымойте руки мылом под проточной теплой водой не менее 10 секунд

4. Можно носить одноразовые перчатки, если:
- A. Вы надеваете пару перчаток при работе с деньгами и едой
  - B. Сначала вы моете руки и выбрасываете перчатки между задачами
  - C. Вы выбрасываете перчатки каждые несколько часов или не реже одного раза в день
  - D. Сначала вы дуete в перчатки, чтобы их было легче надеть
5. Когда у вас болит горло с высокой температурой или диареей, вам следует:
- A. Идти на работу и сказать коллегам, чтобы они были осторожны с вами
  - B. Позвонить своему менеджеру и сообщить, что вы заболели
  - C. Принять лекарства, чтобы купировать симптомы, и идти на работу
  - D. Никому не говорить и продолжать работать
6. Приготовление пищи за несколько часов может сделать еду небезопасной, потому что:
- A. Бактерии могут расти, если температура пищевых продуктов находится в опасной зоне
  - B. Продукты могут потерять свой вкус, цвет и общее качество
  - C. Пищевые продукты могут потерять свою питательную ценность
  - D. В холодильнике может вместиться только столько еды

7. Самая важная причина для мытья, ополаскивания и дезинфекции разделочных досок заключается в следующем:
- A. Устранение запахов и вкусов, попадающих в другие продукты
  - B. Чтобы разделочная доска выглядела лучше и прослужила дольше
  - C. Предотвращение загрязнения одних продуктов бактериями с других продуктов
  - D. Предотвращение попадания запахов и чесночного или лукового сока на другие продукты
8. Насколько горячей должна быть еда на паровом столе, чтобы продукты были безопасными?
- A. Горячая — 135°F
  - B. Горячая — 130°F
  - C. Горячая — 120°F
  - D. Горячая — 165°F
9. Насколько холодным должен быть салат-бар или холодильник, чтобы продукты были безопасными?
- A. Холодный — 51°F
  - B. Холодный - 65°F
  - C. Холодный — 41°F
  - D. Холодный — 55°F

Ответы:

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

## Справочный раздел

Могут возникнуть вопросы по безопасности пищевых продуктов, которые не были рассмотрены в разделе этого руководства, посвященном обучению работников общественного питания. В этом справочном разделе представлена дополнительная информация по безопасности пищевых продуктов.

**Правила пищевой санитарии штата Орегон.** Информацию обо всех нормативных требованиях общественного питания см. в Правилах пищевой санитарии штата Орегон. Каждое ответственное лицо (PIC) должно иметь эти правила под рукой. Правила доступны для загрузки на компьютер в формате переносимого документа Adobe (pdf) по ссылке: [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety).

**Ответственное лицо (PIC).** Правила пищевой санитарии штата Орегон требуют, чтобы лицензиат назначил ответственное лицо (PIC), присутствующее в течение всех часов работы. Ответственное лицо должно знать правила предотвращения заболеваний, передающихся с продуктами питания, и требования Правил пищевой санитарии штата Орегон. Каждое ответственное лицо также должно знать политику и процедуры, установленные на предприятии общественного питания. Если ответственное лицо не может продемонстрировать знания или не находится на месте, предприятие получит критическое нарушение во время проверки. Обратитесь ко второй главе Правил пищевой санитарии штата Орегон, чтобы узнать о требованиях к ответственным лицам.

**Процесс проверки предприятия общественного питания.** Все учреждения должны соблюдать стандартные правила безопасности пищевых продуктов, критически важные для безопасности и качества подаваемых продуктов питания. Во время проверок департамента здравоохранения инспектор сравнивает Правила пищевой санитарии штата Орегон с процедурами в вашем учреждении. Ответственное лицо может обратиться за помощью в департамент здравоохранения для подготовки к официальной нормативной проверке. Ответственное лицо может научиться выявлять каждую проблему безопасности пищевых продуктов и способы ее устранения.

## Болезнь сотрудников

**Болезнь сотрудников.** Инфицированные работники общественного питания могут распространять широкий спектр заболеваний среди других людей через продукты питания и посуду. Сотрудники с рвотой или диареей должны выходить на работу не ранее, чем как минимум через 24 часа после исчезновения симптомов.

**Сотрудники обязаны сообщать ответственному лицу, если они больны** любым из перечисленных ниже заболеваний, или они живут в одном доме с человеком, который имеет одно из указанных заболеваний. Сотрудник с диареей, рвотой, желтухой и болью в горле с высокой температурой также должен сообщить об этом ответственному лицу. **Ответственное лицо обязано информировать сотрудников о данной обязанности.**

### Наиболее распространенные заболевания среди сотрудников

Заболевания, передающиеся с продуктами питания	Распространенные симптомы				
	D	F	V	J	S
1. Вирус гепатита А		F		J	
2. Брюшной тиф		F			
3. Шигеллез	D	F	V		
4. Е. Кишечная палочка 0157:H7	D				
5. Норовирусы	D	F	V		
6. Золотистый стафилококк	D		V		
7. Пиогенный стрептококк		F			S

**РАСШИФРОВКА:** D = Диарея V = Рвота  
J = желтуха F = Повышенная температура S = Боль в горле с повышенной температурой (лихорадка)  
температура (лихорадка)

**Примечание:** \*Ответственное лицо обязано уведомлять департамент здравоохранения округа о наличии у сотрудника норовируса, гепатита А, брюшного тифа, шигеллеза или кишечной палочки 0157:H7.

## Мытье рук

**Поддержание чистоты рук.** Работники пищевой промышленности с грязными руками и/или грязными ногтями могут загрязнить готовящуюся пищу. Любые действия, которые могли загрязнить руки, должны сопровождаться тщательным мытьем рук, как описано в этом руководстве (см. стр. 5 и 13).

**Процедура очистки.** Многие сотрудники не моют руки настолько часто, как необходимо, и даже те, кто это делает, могут использовать плохую технику. Чтобы смыть почву и болезнетворные организмы (микробы) требуется интенсивное растирание с мылом и проточной водой в течение примерно 20 секунд.

Многие заболевания, передаваемые с пищей, могут скрываться в кишечном тракте работника и выделяться с калом. Правильное мытье рук после дефекации создает барьер против переноса организмов (микробов), присутствующих в кале.

**Дезинфицирующие средства для рук.** Санитайзеры или дезинфицирующие средства для рук **не** являются одобренными методами мытья рук и не являются приемлемой заменой мытью рук.

**Ногти.** Требование относительно подстригания, подпиливания и ухода за ногтями касается возможности очистки под ногтями. Неспособность удалить фекальный материал из-под ногтей после дефекации может быть основным источником болезнетворных организмов. На неровных ногтях могут содержаться вредные организмы.

**Ювелирные изделия.** Ювелирные изделия, такие как кольца, браслеты и часы, могут служить укрытием для организмов (микробов), вызывающих заболевания, передающиеся с продуктами питания. Дополнительная опасность, связанная с ювелирными изделиями, — это возможность попадания кусочков изделия или всего изделия целиком в готовящуюся пищу. Твердые посторонние предметы в продуктах питания могут вызвать медицинские проблемы у потребителей, такие как сколотые и/или сломанные зубы, внутренние порезы и повреждения.

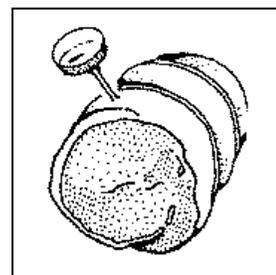
## Температура приготовления

**Температура приготовления.** Разным сырым продуктам животного происхождения требуется разная температура, чтобы быть готовыми или безопасными. Используйте пищевой термометр с металлическим стержнем для проверки температуры во время приготовления, чтобы убедиться, что блюдо полностью готово внутри.

**Зачем использовать пищевой термометр?** Пищевой термометр с металлическим стержнем — единственный надежный способ узнать, что температура пищи достаточно высока для того, чтобы убить вредные бактерии. Таким образом также снижается вероятность переварить или пережарить пищу. На каждой кухне должен быть хотя бы один точный пищевой термометр с достаточно маленьким зондом, чтобы поместиться в тонкую пищу, такую как тонкая мясная котлета.

## Требования к приготовлению определенных продуктов

На следующей странице показаны температуры, которой должны достичь определенные продукты, чтобы быть безопасными.



<b>Требования к приготовлению определенных продуктов</b>		
<b>Продукт животного происхождения</b>	<b>Минимальная температура</b>	<b>Что нужно знать?</b>
Птица, измельченная птица	165°F (74°C) в течение 15 секунд	Начинка должна быть приготовлена вне птицы.
Начинка, фаршированное мясо, чаши и блюда, сочетающие сырую и приготовленную пищу	165°F (74°C) в течение 15 секунд	Начинка действует как изолятор, предотвращая попадание тепла в центр мяса. Начинка должна быть приготовлена отдельно.
Гамбургер с молотым или рубленным фаршем, свиной фарш, рыбный фарш, фарш из дичи, колбаса, маринованное и наколотое мясо	155°F (68°C) в течение 15 секунд	При измельчении мяса микроорганизмы с поверхности перемешиваются с мясом. Альтернативные минимальные внутренние температуры для мясного фарша: 150°F (66°C) в течение 1 минуты 145°F (63°C) в течение 3 минут
Свинина, стейки из говядины, телятина, ягненок, промышленно выращенная дичь	145°F (63°C) в течение 15 секунд	Эта температура достаточно высокая, чтобы уничтожить личинок трихинеллы, которыми могла быть заражена свинина.
Жареная говядина или свинина	145°F (63°C) 3 минуты	Альтернативные минимальные внутренние температуры приготовления жареной говядины и свинины: 130°F (54°C) в течение 121 минуты 134°F (57°C) в течение 47 минут 138°F (59°C) в течение 19 минут 140°F (60°C) в течение 12 минут 142°F (61°C) в течение 8 минут 144°F (62°C) в течение 5 минут
Рыба, рыбные продукты и морепродукты	145°F (63°C) 15 секунд	Фаршированную рыбу следует готовить до 165°F (74°C) в течение 15 секунд.  Рыбу, которая была перемолота, нарезана или измельчена, следует готовить до 155°F (68°C) в течение 15 секунд
Натуральные яйца для немедленной подачи	145°F (63°C) 15 секунд	Внимайте только столько яиц, сколько вам нужно. Никогда не складывайте яичные лотки рядом с грилем или плитой. Яйца, приготовленные для более поздней подачи, должны быть приготовлены при температуре 155 °F в течение 15 секунд и храниться при температуре 135°F.
Продукты, приготовленные в микроволновой печи Мясо, птица, рыба, яйца	165°F (74°C), дать постоять в течение 2 минут после приготовления	Накрыть пищу крышкой, переворачивать или перемешивать в процессе приготовления.

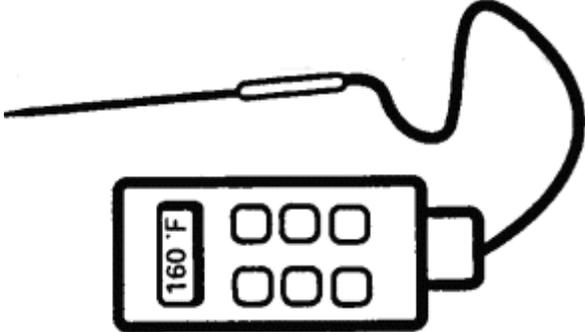
«Уже готово?»

## Как использовать пищевой термометр



1. Лучше всего использовать термометр с диапазоном от 0°F (-18°C) до 220°F (104°C).
2. Используйте термометр с зондом меньшего диаметра на тонких продуктах, таких как тонкие котлеты для гамбургеров.
3. Проверьте внутреннюю температуру блюд ближе к концу времени приготовления.
4. Поместите термометр в самую толстую часть мяса или в центр блюда, чтобы получить правдивые показания. (Не прикасайтесь к кости стержнем термометра, чтобы избежать ложных показаний).
5. При измерении температуры большого количества пищи, например большого куска мяса, обязательно измеряйте температуру в двух или более местах.
6. Сравните показания термометра с требуемыми температурами приготовления на странице 36, чтобы определить, достигло ли ваше блюдо безопасной температуры.
7. Мойте и дезинфицируйте термометр каждый раз, когда проверяете температуру пищи.

**Термометр для холодильника** — в каждом холодильнике должен быть термометр. Этот термометр должен быть расположен там, где его легко увидеть, когда вы открываете дверцу холодильника. Каждый **холодильник** должен работать при температуре 41°F или ниже, как показывает термометр. Если показания термометра превышают 41°F, используйте **пищевой термометр** с металлическим стержнем, чтобы проверить температуру продуктов внутри холодильника с помощью пищевого термометра.

Виды пищевых термометров	Скорость	Размещение
<p data-bbox="235 279 412 315"><b>Термопара</b></p>  <p data-bbox="264 657 938 693">Большинство моделей можно откалибровать</p>	<p data-bbox="963 279 1071 359">2-5 секунд</p>	<p data-bbox="1148 279 1393 447"><math>\frac{1}{4}</math> дюйма или глубже в пищу по мере необходимости</p>
<p data-bbox="235 716 407 751"><b>Термистор</b></p>  <p data-bbox="321 1073 938 1108">Некоторые модели можно откалибровать</p>	<p data-bbox="963 716 1117 751">10 секунд</p>	<p data-bbox="1148 716 1386 884">Глубокое погружение в пищу не менее <math>\frac{1}{2}</math> дюйма</p>
<p data-bbox="235 1115 850 1192"><b>Биметаллический датчик мгновенного считывания</b></p>  <p data-bbox="245 1444 938 1480">Большинство моделей можно откалибровать</p>	<p data-bbox="963 1115 1071 1194">15-20 секунд</p>	<p data-bbox="1148 1115 1386 1199">На глубину 2-2 <math>\frac{1}{2}</math> дюйма</p>

Обратитесь к инструкциям производителя, чтобы узнать, можно ли откалибровать цифровой термометр или термопарный термометр. Узнайте в Интернете или у своего поставщика продуктов питания, как найти лучший термометр для вашего предприятия. Термометр с тонким зондом необходим для тонких продуктов, таких как приготовление котлет из говяжьего фарша.

## Калибровка циферблатного пищевого термометра

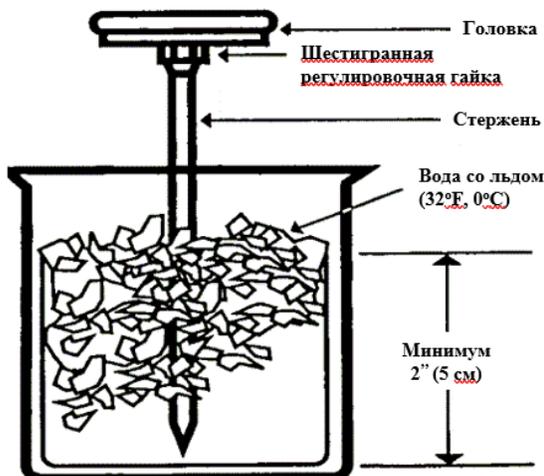
Если вы используете циферблатный пищевой термометр, вам необходимо убедиться, что температура, которую он показывает, является точной. Простой способ сделать это — использовать лед и воду.

Полностью заполните большую чашку колотым льдом и водой.

Погрузите термометр как минимум на 5 см (2 дюйма) в смесь льда с водой. Через 30 секунд прочитайте показания на циферблате. Оно должно быть 32°F (0°C).

Если термометр не считывает 32°F (0°C) через 30 секунд, вам необходимо:

1. Оставить его в ледяной суспензии. Добавлять лед по мере таяния.
2. Использовать плоскогубцы или гаечный ключ и поворачивать гайку на задней части термометра, пока стрелка не покажет 32 °F (0°C).
3. Подождите 30 секунд. Продолжайте повторять эти шаги, пока термометр не покажет 32 °F (0°C).



### Ежедневно

Выполняйте калибровку пищевого термометра каждый раз при его ударе или падении.

Таким образом, вы будете знать, что он сообщает вам правильную температуру.

## Охлаждение горячих продуктов

Во время охлаждения продуктов важно, чтобы продукты как можно быстрее прошли через «опасную зону», чтобы продукты были в безопасности.

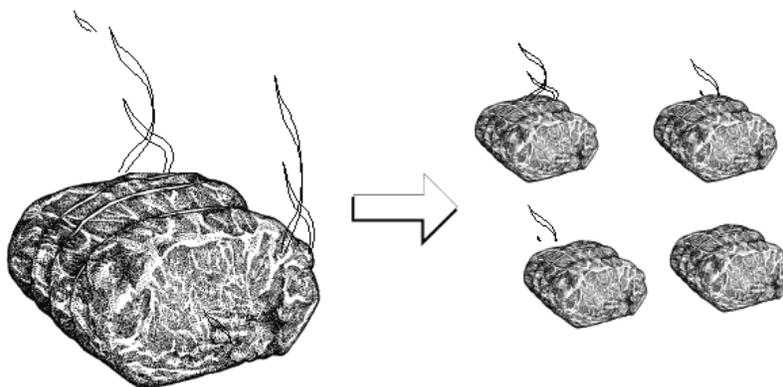
**Свежее — лучше всего.** Вы рискуете, что бактерии могут размножаться и вырабатывать токсины всякий раз при охлаждении пищи. **Безопаснее всего готовить свежую еду каждый день, непосредственно перед подачей на стол.**

**При охлаждении важна скорость.** Если вам нужно приготовить пищу заранее или сохранить остатки пищи, охладите ее как можно **быстрее**, чтобы предотвратить рост бактерий и выработку токсинов. **Повторное нагревание не уничтожит токсины.**



**Охлаждение твердых продуктов.** При охлаждении твердых приготовленных продуктов, таких как жареное мясо, индейка и твердые куски мяса, обязательно:

1. Крупные куски жареного мяса и индейку нарезать на более мелкие порции. Это поможет им быстрее остыть.
2. Положить все мясо и другую горячую пищу в холодильник без крышки.



**Охлаждение мягких/густых продуктов.** Примерами мягких/густых продуктов являются жареная фасоль, рис, картофель, рагу, чили, густой суп или густые соусы.

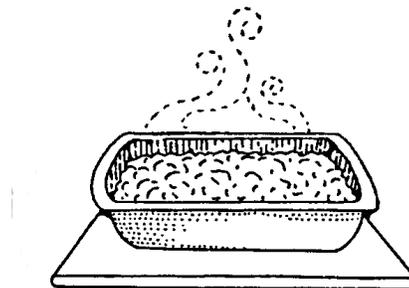
Мягкие/густые продукты можно охлаждать, перелив их в неглубокую металлическую кастрюлю. Для очень густых продуктов, таких как жареная фасоль, используйте противень.

Охлаждать густую пищу непросто. По возможности используйте плоский противень и разложите продукты как можно более тонким слоем, чтобы ускорить охлаждение.

При охлаждении продуктов в неглубоких металлических сковородах обязательно:

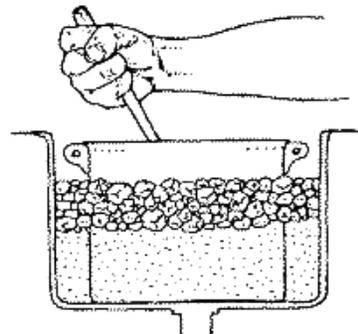
1. Перелейте горячую пищу в неглубокие металлические кастрюли. Чем меньше кастрюля, тем быстрее еда остынет.
2. Перемешивание пищи сокращает время охлаждения.
3. Как только еда остынет до 41°F (5°C), вы можете поместить продукты в контейнер большего размера и накрыть его.

**Движение воздуха.** Воздух в холодильнике должен иметь возможность перемещаться вокруг продуктов. Между кастрюлями и посудой должно быть пространство; не ставьте их слишком близко. Не складывайте кастрюли друг на друга. Не накрывайте продукты, пока они охлаждаются. Крышку можно закрыть после полного охлаждения продуктов.



**Охлаждение жидких продуктов.** Вы можете использовать неглубокие металлические кастрюли или ледяную и водяную баню для охлаждения жидкого супа и соусов. При охлаждении продуктов на ледяной бане обязательно:

1. Закрывать слив в большой раковине. Поместить металлическую кастрюлю или сковороду с горячей едой в раковину. Слив раковины необходимо косвенно закрыть.
2. Наполните раковину льдом и холодной водой **до уровня еды в кастрюле или сковороде.**
3. Часто помешивайте суп или соус, чтобы он остыл в середине. Для ускорения процесса охлаждения можно использовать ледяные лопасти или охлаждающие палочки.
4. Добавляйте лед по мере таяния.
5. Пища должна остыть до 41°F (5°C).



### **Помните**

Вы можете выбрать несколько способов охлаждения еды. Независимо от того, как вы охлаждаете еду, температура должна снизиться с:

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>2 часа</b> | <b>135°F (57°C) до 70°F (21°C)</b> в течение двух часов, а затем температура должна снизиться с |
| <b>4 часа</b> | <b>70°F (21°C) до 41°F (5°C)</b> в течение четырех часов.                                       |



Используйте пищевой термометр для проверки температуры во время охлаждения. Если охлаждение идет недостаточно быстро, вам нужно предпринять что-либо еще, чтобы ускорить процесс.

- Маркировка даты** На готовых к употреблению потенциально опасных продуктах должна быть указана дата приготовления, срок годности или дата вскрытия коммерческой упаковки.
- 7 дней** Продукты можно хранить в течение 7 дней, если холодильник поддерживает температуру **41°F (5°C)** и ниже. Пища старше 7 дней должна быть выброшена.
- 1 день** На продуктах, которые употребляются в течение одного дня, не обязательно указывать дату.
- Вредители** Тараканы, мухи, мыши и крысы могут переносить болезни и причинять вред. Профилактика этих вредителей и борьба с ними имеют важное значение.

Поддерживайте чистоту внутри и снаружи. Мусор на улице должен храниться в водонепроницаемых контейнерах с закрытыми крышками, когда они не используются. Не допускайте появления мух, особенно в теплое время года, экранируя открытые двери и окна сеткой 1/16 дюйма.

Вредители могут проникать на предприятие через небольшие отверстия или щели под входной дверью. Мышь способна проскользнуть через пространство 1/4 дюйма. Заблокируйте им ход, устранив небольшие отверстия и зазоры под дверью и вокруг нее.

Если вы обнаружили вредителей на своем предприятии, обратитесь в лицензированную службу по борьбе с вредителями.

34-83

Редакция от 2022 года

Управление здравоохранения штата Орегон  
Центр охраны здоровья  
Программа предотвращения заболеваний, передающихся с продуктами  
питания  
[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)