

ენერჯისა და საკვები ნივთიერებების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმები ბავშვებში, ასაკისა და სქესის მიხედვით

კვებითი ღირებულება		1-3 წლის ბიჭებისათვის/ გოგონებისათვის	4-6 წლის ბიჭებისათვის	4-6 წლის გოგონებისათვის	
<b>ენერჯია</b>	საშუალო მოთხოვნა	კკალ	1165	1715	1545
<b>ცხიმები</b>	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 35%	გ	45.0	66.7	60.1
<b>ნაჯერი ცხიმები</b>	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 11%	გ	—	21.0	18.9
<b>ნახშირწყლები</b>	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 50%	გ	145.6	214.4	193.1
<b>არარძისმიერი დამატებული შაქრები</b>	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 11%	გ	34.2	50.3	45.3
<b>საკვები ბოჭკო</b>	პროპორციული მოზრდილთათვის დადგენილი მაჩვენებლის (18გ)	გ	8.0	13.7	12.4
<b>ცილები</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	გ	43.7	64.3	57.9
<b>რკინა</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მგ	7.2	6.1	6.1
<b>თუთია</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მგ	5.7	6.5	6.5
<b>კალციუმი</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მგ	330	450	450
<b>ვიტამინი A</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მკგ	390	500	500
<b>ვიტამინი C</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მგ	27	30	30
<b>ფოლატები</b>	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მკგ	—	100	100
<b>მარილი</b>	დასაშვები მაქსიმალური რაოდენობა	მგ	810	1177	1177

სურსათის ნორმები ბაღის ასაკის თითოეულ ბავშვზე ყოველდღიურად გრამებში, დაწესებულებაში 9-10სთ ხანგრძლივობით ყოფნის მიხედვით

№	პროდუქტის დასახელება	ნორმა გრამებში		სურსათის ქიმიური შემადგენლობა, გრამებში			ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ
		ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
1	პური ხორბლის	100	100	7	0.9	49	220
2	ფქვილი ხორბლის	10	10	1.06	0.12	6.88	33.4
3	საფური	1	1	-	-	-	-
4	ბურღულეული	20	20	2	0.57	14	72.5
5	კარტოფილი	120	84	1.6	0.08	16.5	75
6	ბოსტნეული	180	144	2.43	0.02	9.72	49.8
7	ხილი ახალი	120	96	0.38	-	8.64	36.5
8	ხილი მშრალი (ჩირი)	10	10	0.3	-	6.6	28.3
9	საკონდიტრო ნაწარმი	4	4	0.33	0.94	2.65	20.9
10	შაქარი	25	25	-	-	24.95	99.8
11	კარაქი ნაღების	12	12	0.07	9.9	0.1	89.7
12	ზეთი მცენარეული	10	10	-	9.9	-	89.9
13	კვერცხი ცალობით	0.5	24	3.04	2.76	0.17	37.68
14	რძე	450	450	12.6	14.4	21.15	261
15	ხაჭო 6% ცხიმ.	20	20	3.3	1.2	0.26	25
16	არაყანი	5	5	0.14	1	0.2	14.8
17	ყველი	12	10.2	1.81	2.02	-	26.3
18	ხორცი საქონლის რბილი	44	40	7.06	4.7	-	72.7
19	თევზის ფილე	20	18.4	3.34	0.6	-	18.95
20	ქათმის ფილე	20	18.4	3.91	0.46	-	20.61
21	ჩაი ხილის	0.2	0.2	-	-	-	-
22	მარილი	1	1	-	-	-	-
23	სულ			50.37	49.57	160.82	1292.84

გადაცდენისთვის სარისკო სურსათი და რისკის შემცირების გზები

სურსათი	მაგალითი	რისკის შემცირების გზა
მყარი სურსათი	თხილი, ჩირი, სტაფილო, ვაშლი, ბატბუტის სიმინდი, ნებისმიერი პროდუქტი, რაც შეიძლება დაიშალოს მცირე ზომის მახვილკიდეებიან ნაწილებად	შეზღუდეთ გამოყენება 5 წლამდე, სტაფილო, ვაშლი და მსგავსი პროდუქტები დაამუშავეთ მექანიკურად ან თერმულად
მრგვალი ან ოვალური ფორმის სურსათი	ყურძენი, პატარა პომოდორი ("ჩერი"), ქიშმიში, კურკიანი ხილი	გაიხეხოს, დაიჭრას წვრილად, გამოეცალოს კურკები, დაიჭლიტოს
კანიანი ან ფოთლიანი სურსათი	ქლიავი, მსხალი, პომიდორი, ვაშლი, კომბოსტო, ისპანახი, სალათის ფურცლები	გათაღეთ, გამოეცალებთ კურკა, წვრილად დაჭერით ფოთლები
სქელი სურსათი	შოკოლადის კარაქი	წაუსვით პურს და ისე მიეწოდოს
ბოჭკოვანი სურსათი	მწვანილი, ისპანახი ანანასი, ციტრუსები	შემღებობს დაგვარად მოაცილებთ კანი და ძნელად დასადეჭი ბოჭკოები, შემდეგ დაჭერით წვრილად

სურსათის მიმართ ალერგიის ბუნებრივი მიმდინარეობა და ჯვარედინი რეაქცია  
გავრცელებულ ალერგენებს შორის

სურსათი	გამოვლენის ასაკი	ჯვარედინი რეაქცია	დასრულების ასაკი
ქათმის კვერცხის ცილა	6-24 თვე	სხვა ფრინველის კვერცხი	7 წელი (75%-ში)
ძროხის რძე	6-12 თვე	თხის, ცხვრის, კამეჩის რძე	5 წელი (76%-ში)
მიწის თხილი	6-24 თვე	სხვა პარკოსნები, ბარდა, ოსპი; თხილეული (35-50%)	სამუდამო (20%-ში სრულდება 5 წლისთვის)
თხილეული (თხილი, კაკალი, ნუში და ა.შ.)	1-7 წელი	სხვა ტიპის თხილეული და მიწის თხილი	სამუდამო (9%-ში სრულდება 5 წლისთვის)
სეზამი (ქუნჯუთი)	6-36 თვე	თხილეული და მიწის თხილი	სამუდამო (20%-ში სრულდება 7 წლისთვის)
თევზი	მოზარდები, მოზრდილები	სხვა ჯიშის თევზი	სამუდამო
ხორბალი	6-24 თვე	სხვა, გლუტენის შემცველი მარცვლეული	5 წელი (80%-ში)
სოიო	6-24 თვე	სხვა მარცვლეული	2 წელი (67%-ში)
კივი	ნებისმიერი	ბანანი, ავოკადო, ლატექსი	უცნობია
ვაშლი, სტაფილო, ატამი	მოზარდები, მოზრდილები	სხვა ხილი და ბოსტნეული, არყის ხის მტვერი	უცნობია

პროდუქტების გამოსავალი ხორცის, თევზისა და ბოსტნეულის თერმული დამუშავების დროს

პროდუქტის დასახელება	პროცენტული დანაკარგი	კერძის გამოსავალი, %-ში
ხორცი (საქონლის)		
მოხარშვა	38	62
მოშუშვა	40	60
ხორცი წვრილნაჭრებიანი (ანუ გულიაში)	37	63
კატლეტი, ხორცი დაკეპილი, შნიცელი-მწვადი	19	81
გუფთა-შემწვარი და მოხარშული	15	85
ზრაზი შემწვარი	15	85
რულეტი კვერცხით შემწვარი	12	88
ქათამი მოხარშული	28	72
ღვიძლი მოშუშული და შემწვარი	28	72
თევზი ხევი მოხარშული და შემწვარი	18	82
ხევის სუკი კანით ძვლების გარეშე შემწვარი		
ვირთევზა მოხარშული	20	80
ვირთევზა შემწვარი	18	82
ვირთევზას სუკი (კანის გარეშე) შემწვარი	20	80

სოსისი	2,5	97,5
მეხვი მოხარშული	3	97
კარტოფილი მოხარშული (კანგაცლილი)	3	97
კარტოფილი შემწვარი	31	69
კარტოფილი ახალი	6	94
კარტოფილი მოხარშული კანში (შემდეგ გასუფთავებული)	43	57
სტაფილო მოხარშული კანით, შემდეგ გასუფთავებული	25	75
სტაფილო მოხარშული წვრილ ნაჭრებად	8	92
ჭარხალი მოხარშული შემდეგ გასუფთავებული	27	73
კომბოსტო თავიანი მოშუშული	21	79
ხახვი თავიანი დაჭრილი სუპისა და მეორე თავი კერძისათვის	50	50
ყაბახი მოშუშული	22	78

დანართი 6

სურსათის დანაკარგები ცივი კულინარული დამუშავების დროს

პროდუქტების დასახელება	დანაკარგი %-ში
კარტოფილი: 1 იანვრამდე	24
1 იანვრიდან 1 მარტამდე	30
1 მარტიდან	40
<b>ბოსტნეული და მწვანილეული</b>	
თაღგამურა (მიწამხალა)	25
ბადრიჯანი	10
კომბოსტო (თავიანი)	20
კომბოსტო (მწვევე)	30
კომბოსტო (თავიანი, ახალი)	16
კომბოსტო (ყვავილოვანი)	25
ყაბახი	25
ხახვი მწვანე	20
ხახვი თავიანი	16
სტაფილო 1 იანვრამდე	23
სტაფილო 1 იანვრიდან	30
კიტრი (ახალი)	0
კიტრი (მწვევე)	15
წიწაკა მწვანე ტკბილი	25
წიწაკა წითელი ტკბილი	25
რევენდი ყუნწიანი	25
ბოლოკი წითელი ფოჩით	37
ბოლოკი თეთრი ფოჩით	44
თაღგამა	20
ოხრახუში (მწვანე)	20
ოხრახუში (ძირიანი)	25
პომიდორი	14
ჭარხალი 1 იანვრამდე	20
ჭარხალი 1 იანვრიდან	27
კვახი	22
კამა	26
ლობიო მწვანე	10
<b>ბურღულეული და მარცვლეული პარკოსნები</b>	
წიწიბურას ბურღული (მთელ-მთელი მარცვლების)	1
სიმინდის (ღომი)	0,5
შვრიის ბურღული	1,5
შვრიის ფანტელი „ჰერკულესი“	0
ქერის ბურღული	1

ფეტვის ბურღული	1
ბრინჯი	1
ქერის ბურღული	1
ბარდა მარცვლოვანი	0,5
ლოზიო	0,5
<b>ხორცისა და ხორცის სუბპროდუქტები</b>	
II კატეგორიის საქონლის ხორცი	32
ბოცვერის ხორცი	27
ტვინი	20
ღვიძლი	14
ენა	8
<b>ძებვეულის ნაწარმი</b>	
ძებვი მოხარშული	1
სოსისი მოხარშული	2
სარდელი მოხარშულუ	2
<b>ფრინველის და კვერცხის პროდუქტები</b>	
ინდაური	24
ქათამი	26
ქათამის კვერცხი	10
<b>თევზი</b>	
თევზის ფილე	8
<b>ხილი და კენკრა</b>	
ალუბალი	15
მსხალი	10
ქლიავი	10
ცირცელი (ჭნავი)	10
ბალი	15
შავი ქლიავი	10
ვაშლი	27
ფორთოხალი	30
ლიმონი	40
მანდარინი	26
მშრალი ხილის კომპოტი	5
წითელი მოცვი სელვაში	5
ყურძენი	13
მაყვალი	10
შტოში	2
ჟოლო	12
წითელი მოცხარი	8
თეთრი მოცხარი	8
შავი მოცხარი	3
მოცვი	2
ასკილი	10

სურსათის დანაკარგები თერმული დამუშავების დროს

სურსათის	დანაკარგი %-ში	თერმული დამუშავების სახეები
კარტოფილი	1	ქერქში (კანით მოხარშული)
კარტოფილი	2	გასუფთავებული მოხარშული
კარტოფილი	31	გასუფთავებული შემწვარი
კარტოფილი	17	მოხარშული
სტაფილო	17	მოშუშული დაჭრილი ღეროებად
სტაფილო	0,5	მოხარშული მთლიანად გასუფთავებული
კომბოსტო დამჟავებული (მჟავე)	12	მოშუშული
კვახი, ყაბახი	22	შემწვარი
ხახვი თავინი	26	პასირებული
ბადრიჯანი	22	შემწვარი
პომიდორი ახალი	37	შემწვარი
ჭარხალი	5	მოხარშული ქერქში (კანით)
ჭარხალი	17	მოშუშული დაჭრილი ღეროებად
მიწამხალა, თალგამი	20	მოშუშული დაჭრილი ღეროებად
კომბოსტო ახალი	8	მოხარშული
კომბოსტო ახალი	21	მოხარშული
ხორცი	40	მოხარშული
ღვიძლი	22	მოხარშული
ქათამი	24	მოხარშული
ვირთევა გამოშიგნული (უთავო)	20	შემწვარი
თევზის სუკი	20	შემწვარი
თევზი ახალი კანითა და ძვლებით	20	შემწვარი
ქაშაყი	20	მოხარშული
თევზის კატლეტი დაკეპილი	15	მოხარშული
ხორცის კატლეტი დაკეპილი	18-20	შემწვარი
ხორცის კატლეტი	12	ორთქლში მოხარშული
საქონლის ხორცის რულეტი	12	შემწვარი
საქონლის ხორცის ზრაზი და გუფთა	15	შემწვარი

ვიტამინების დანაკარგები სურსათის კულინარული დამუშავებისას

პროდუქტების დასახელება	ვიტამინების დანაკარგები %-ში				
	A	B1	B2	C	PP
	ფქვილი, ბურღულეული, პარკოსნები	–	40	30	–
კარაქი ნაღებთან	20	–	–	–	15
კარაქი გადამდნარი	30	–	–	–	–
რძე	20	20	15	50	15
ნაღები, არაყანი, ხაჭო	20	20	15	–	15
კვერცხი	30	20	15	–	15
ხორცი საქონლის და ფრინველის	30	40	30	–	30
ღვიძლი, თირკმელი, გული, ენა	40	40	30	–	30
თევზი	–	30	25	–	25
ხილი და კენკრა (დაუმუშავებელი)	30	20	15	60-70	15
ბოსტნეული (დაუმუშავებელი)	40-50	30	20	60-75	20

მასისა და მოცულობის ფარდობითი ცხრილი

პროდუქტების დასახელება	ჭიქა 200 მლ	სადილოს კოვზი პირამიდა	ჩაის კოვზი პირამიდა
ფეტვის ფქვილი	140გ	25გ	9გ
კარტოფილის ფქვილი	175გ	40გ	11გ
ლობიო მსხვილი	190გ	30გ	10გ
ლობიო წვრილი	190გ	23გ	10გ
ბურღულეული გრამებში			
ქერის	195	25	8,5
წიწბურის	190	29	7,5
მანანის	170	20	7
შვრიის	170	25	9
პერკულესის	70	12	3
ფეტვის	195	25	8
ბრინჯის	200	30	10
ბარდა მარცვლოვანი	215	40	7
ორცხობილა დაფქვილი	125	15	5
შაქარის ფხვნილი	205	23	4
შაქარის პუდრა	200	20	5
კარაქი ნაღებიანი, გამდნარი	200	15	5
ცხიმი მცენარეული	200	15	5
ხაჭო ცხიმიანი	200	17	5
ხაჭო დიეტური, რბილი	200	20	7
არაჟანი %	225	30	6
რძე მთლიანი	230	14	5
რძე მშრალი (რძის ფხვნილი)	250	24	7
კეფირი ცხიმიანი	230	30	7,5
კვერცხი ქათმის 40-დან 70გ-მდე 1 ცალი			
პომიდვრის პასტა	300	45	15
მარილი სასადილო, წვრილი	300	45	12
წყალი	200	15	5

სურსათის ორგანოლექტიკური შეფასება

1. სურსათის ორგანოლექტიკური გამოკვლევის მიზნით ყველა შემთხვევაში უნდა იქნეს შეფასებული შემდეგი ძირითადი მაჩვენებლები:

- ა) ტარისა და შეფუთვის მდგომარეობა;
- ბ) სურსათის გარეგნული სახე;
- გ) სურსათის ფერი ზედაპირზე და ღრმად;
- დ) სურსათის კონსისტენცია და ტექსტურა;
- ე) სურსათის სუნნი;
- ვ) სურსათის გემო.

2. საჭიროების შემთხვევაში დამატებით ჩატარდეს სურსათის საცდელი კულინარიული დამუშავება.

ხორცის ორგანოლექტიკური გამოკვლევა

1. გარეგანი სახის დადგენა: თავდაპირველად ხორცს ათვალიერებენ გარედან და ახდენენ მისი ფერისა და ცხიმინობის შეფასებას. შემდეგ დანით აკეთებენ ჭრილს და აფასებენ ღრმად მდებარე ქსოვილების გარეგნულ სახეს, განაკვეთზე მის ტენიანობას აფასებენ ფილტრის ქაღალდის დადებით. ახალი ხორცი ფილტრის ქაღალდზე ლაქებს არ ტოვებს, საეჭვო სიახლისას კი ფილტრის ქაღალდი მთლიანად იჟღინთება.

2. კონსისტენციის დადგენა: აკვირდებიან ხორცის ჭრილზე თითის დაჭერით წარმოქმნილი ღრმულის ამოვსებას. ახალი ხორცის ჭრილზე გაკეთებული ღრმული ივსება სწრაფად. საეჭვო სიახლის ხორცის ჭრილის ამოვსება უფრო ნელა მიმდინარეობს (წუთის განმავლობაში).

3. სუნის დადგენა: ყნოსვის ორგანოთი ვსაზღვრავთ ხორცის ნიმუშის (როგორც ზედაპირის, ასევე ღრმად მდებარე ქსოვილის) სუნს. სუნის უფრო ზუსტი განსაზღვრისათვის დანას რომელსაც წინასწარ ვაცხელებთ ცხელ წყლიან ჭიქაში, ვარჯობთ ხორცში ღრმად და შემდეგ ვსაზღვრავთ იმ სუნს, რომელიც დანას ასდის. დანა შეიძლება შეიცვალოს ხის ჩხირით. თუ ამ გზით ხორცის სუნს ვერ ვსაზღვრავთ, მაშინ ვაწარმოებთ ხორცის საცდელ მოხარშვას და ვსაზღვრავთ ქვაბის თავსახურის მოხდისას ამომავალი ორთქლის სუნს.

4. ცხიმინობის განსაზღვრა: ადგენენ ცხიმის ფერსა და სუნს. ახალ ხორცს აქვს თეთრი ან ყვითელი ფერის ცხიმი (ცხოველის წლოვანების მიხედვით) და სპეციფიკური სუნი. საეჭვო სიახლის ხორცის ცხიმს მომწვანო ან მონაცისფრო შეფერილობა და არასასიამოვნო სუნი (ლპობის სუნის მსგავსად) აქვს. ცხიმის კონსისტენციას ადგენენ თითის დაჭერით. თუ ხორცი ახალი არ არის, ცხიმი ხდება მარცვლოვანი და ადვილად იშლება ნაწილებად.

5. ძვლის ტვინის მდგომარეობის განსაზღვრა: ახალი ხორცის ძვლის ტვინი ავსებს ლულოვანი ძვლის მთელ ღრუს. თუ ხორცი ახალი არ არის, ძვლის ტვინი სუსტადაა მიმაგრებული ძვლის ქსოვილზე და ადვილად შორდება. ძვლიდან ძვლის ტვინის ამოღების შემდეგ ადგენენ მის ფერს, სიმკვრივეს. მყესების მდგომარეობას საზღვრავენ შეხებით მათი სიმკვრივის, სიმტკიცის დადგენით. ასევე უნდა განისაზღვროს სინოვიალური სითხის გამჭვირვალობა.

6. ხორცის ბულიონის ხარისხის შემოწმება: ადგენენ ბულიონის გამჭვირვალობას. ამისათვის 20 მლ ბულიონს ასხამენ 25მლ მოცულობის საზომ ცილინდრში (დიამეტრით 20მმ) და ადგენენ მის გამჭვირვალობას ვიზუალურად.

7. ორგანოლეპტიკური გამოკვლევის შედეგები:

ა) ახალი ხორცი უნდა იყოს: ღია ვარდისფერი, ჭრილის ზედაპირი - მარმარილოსებრი ელვარების ოდნავ სველი, კონსისტენცია ნორმალური, ღრმული თითის დაჭერის შემდეგ სწრაფად უნდა ამოივსოს, სუნი სასიამოვნო; ცხიმი მოყვითალო შეფერილობის, უფრო მეტი წლოვანების ცხოველის ცხიმი ყვითელი და რბილია; ძვლის ტვინი ყვითელი, მკვრივი, უნდა ავსებდეს ლულოვანი ძვლების ღრმულებს;

ბ) საეჭვო სიახლის ხორცი: ზედაპირი ზედმეტად მშრალი და მუქი ქერქი აქვს ან ლორწოვანია, განაკვეთზე ხორცი მკრთალია, არ ელვარებს, შეხების შემდეგ თითებზე შეიგრძნება წებოვნება; კონსისტენცია არაელასტიკურია – თითის დაჭერის შემდეგ ღრმული ცუდად ივსება; სუნი ოდნავ მომჟავო; ცხიმი მონაცისფრო – დაბურული შეფერილობის, თითების ზეწოლისას კონსისტენციას კარგავს და თითებს მსუბუქად ეკრობა; ძვლის ტვინი მუქი, რბილი, არ ავსებს ლულოვანი ძვლის ღრმულებს;

გ) საკვებად უვარგისი ხორცი: ზედაპირი მშრალი, ალაგ-ალაგ მომწვანო ან ლორწოვანი; განაკვეთზე აქვს მომწვანო ან მონაცისფრო ფერი; კონსისტენცია, რბილი ღრმული არ სწორდება; ლპობის სუნით; ცხიმი ჭუჭყიანი ნაცრისფერის შეფერვით, ზოგან დაობებული, ეკრობა თითებს; ძვლის ტვინი რბილი, ადვილად შორდება ძვალს.

თევზის ორგანოლეპტიკური გამოკვლევა:

1. სუნი – საზღვრავენ დანის საშუალებით, რომელიც შეჰყავთ ზურგის ფარფლთან და ზედაპირის დაზიანების ადგილებში. ადგენენ დანის სუნს. საეჭვო შემთხვევაში ატარებენ საცდელ კულინარიულ დამუშავებას (ხარშავენ) და სუნს საზღვრავენ ამის შემდეგ.

2. ფერი – თევზის კუნთოვანი ქსოვილის ფერს ადგენენ განივი კვეთის დროს. ყურადღებას აქცევენ ხერხემლის გასწვრივ მუქი შეფერილობის არსებობას (დამწვრობის ფერი) და ჟანგისფერ ლაქებს (ხორცის ზედაპირის მოყვითალო ნარინჯისფერ შეფერილობას).

3. გემო – გემოს ადგენენ თევზის (ნედლი, გაყინული და სხვ) გაწმენდისა და მისი მოხარშვის შემდეგ.

პურის ორგანოლეპტიკური გამოკვლევა

1. ჭვავის პურის ქერქი უნდა იყოს მუქი-ყავისფერი, ხორბლის – ღია ან მუქი-ყვითელი. ქერქზე არ უნდა იყოს დამწვარი უბნები. ზედა ქერქი არ უნდა სცილდებოდეს ადვილად პურის გულს. ქვედა ქერქის ზედაპირი უნდა იყოს სუფთა და მასზე არ უნდა იყოს მიკრული ნაცარი ან სხვა.

2. პურის გული – გადანაჭერზე უნდა იყოს ფოროვანი, ფქვილოვანი კომპლექსისა და გორგლების კვალის გარეშე. იგი ასევე უნდა იყოს ელასტიკური და თითის დაჭერისას ადვილად სწორდებოდეს.



3. გემო და ფერი უნდა იყოს სასიამოვნო, პურისთავის სპეციფიკური. მწარე ან სხვა პურისთავის არადამახასიათებელი გემო შეიძლება იყოს მავნე სარეველების, მარცვლეულის კონტამინანტი სოკოების, პესტიციდებისა და სხვა მინარევების მიმანიშნებელი.

დანართი 11

ფრიტურის ცხიმების ორგანოლექტიკური გამოკვლევა			
ცხიმის დასახელება	ფერი არეკლილი ან გამავალი შუქის პირობებში თეთრ ფონზე ან არანაკლებ 400C ტემპერატურაზე	სუნი არანაკლებ 500C ტემპერატურაზე	გემო არანაკლებ 400C ტემპერატურაზე
მზესუმზირის ზეთი	ყავისფერი ან მუქი ყავისფერი	მკვეთრი, ცხიმების თერმული დაშლისთვის დამახასიათებელი არასასიამოვნო სუნი	მწარე, ყელში ღიტიანის შეგრძნების გამომწვევი
კულინარული ცხიმები	ღია-ყავისფერი ან ყავისფერი	მკვეთრი, ცხიმების თერმული დაშლისთვის დამახასიათებელი არასასიამოვნო სუნი	მწარე, ყელში ღიტიანის შეგრძნების გამომწვევი
<b>შენიშვნა:</b> ორგანოლექტიკური მაჩვენებლებით დაწუნებული სურსათი ბავშვთა კვებაში არ გამოიყენება.			

დანართი 12

ფრიტურულ ცხიმად გამოყენებული მზესუმზირის ზეთის ხარისხის შესაფასებელი შკალა						
ხარისხის მაჩვენებლები	მნიშვნელობის კოეფიციენტი	ბალების რაოდენობა				
		5	4	3	2	1
ფერი (გამჭოლი და არეკლილი სინათლისას თეთრ ფონზე 40°C ტემპერატურის პირობებში)	3	მოჩალისფრო ყვითელი	ინტენსიური ყვითელი	ინტენსიური ყვითელი მოყავისფრო ელფერი	ღია ყავისფერი	ყავისფერი ან მუქი ყავისფერი
გემო (400C ტემპერატურის პირობებში)	2	უცხო გემოს გარეშე	კარგი, მაგრამ უცხო	სუსტად გამოხატული სიმწარით	მწარე, ნათლად გამოხატულის გარეშე	ძალიან მწარე, ყელში არასასიამოვნო ღიტიანის შეგრძნების გამომწვევი.
სუნი (არანაკლებ 500C ტემპერატურის პირობებში)	2	უცხო სუნის გარეშე	მზესუმზირას ზეთისთვის დამახასიათებელი სუნის გარეშე, უცხო სუნის გარეშე.	სუსტად გამოხატული, არასასიამოვნო, ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისათვის დამახასიათებელი	გამოხატული, არასასიამოვნო, ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისათვის დამახასიათებელი	მკვეთრი, არასასიამოვნო ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისათვის დამახასიათებელი
ფრიტურის ხარისხი	ბალური შეფასება*	საშუალო ბალის განსაზღვრის მაგალითი: $(4 \times 3 + 3 \times 2 + 3 \times 2) / 7 = 3,4^{**}$ , სადაც მრიცხველი:				
საუკეთესო კარგი დამაკმაყოფილებელი არადაკმაყოფილებელი	5 4 3 2,1	4,3,3, - არის ბალების მაჩვენებელი მათი ხარისხობრიობის მიხედვით. 3,2,2, - არის მნიშვნელობის კოეფიციენტი.  მნიშვნელი: 7 - არის მნიშვნელობის მაჩვენებლების ჯამი.				

\* - ითვლიან საშუალო მაჩვენებელს მნიშვნელობის კოეფიციენტის გათვალისწინებით.  
\*\* - თუ განაყოფი ნაკლებია 0,5-ზე, მაშინ მას არ ითვალისწინებენ, თუ ტოლია ან მეტია 0,5-ზე - ამრავლებენ.

ფრიტურული ცხრიმებად გამოყენებული კულინარიული ცხიმების შესაფასებელი შკალა						
ხარისხის მაჩვენებლები	მნიშვნელობის კოეფიციენტი	ბალების რაოდენობა				
		5	4	3	2	1
ფერი (გამჭოლი და არეკლილი სინათლისას თეთრ ფონზე 400C ტემპერატურის პირობებში)	3	თეთრიდან ღია ყვითლამდე	ყვითელი	ყვითელი მოყავისფრო ელფერით	ღია ყავისფერი	ყავისფერი
გემო (400C ტემპერატურის პირობებში)	3	ცხიმის სახეობიდან გამომდინარე, უცხო გემოს გარეშე.	კარგი, მაგრამ უცხო გემოთი	სუსტად გამოხატული მომწარო	მწარე, ნათლად გამოხატული უცხო გემოთი	ძალიან მწარე, ყელში არასასიამოვნო ღიტინის შეგრძნების გამოწვევი.
სუნი (არანაკლებ 500C ტემპერატურის პირობებში)	2	ცხიმის სახეობიდან გამომდინარე, უცხო სუნის გარეშე.	სუსტი უცხო სუნით	სუსტად გამოხატული, არასასიამოვნო, ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტის-თვის დამახასიათებელი	მკვეთრად გამოხატული, არასასიამოვნო, ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტისთვის დამახასიათებელი	არასასიამოვნო მკვეთრი, ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტისთვის დამახასიათებელი

შენიშვნა: საშუალო ბალის გამოთვლა წარმოებს მნიშვნელობის კოეფიციენტის გათვალისწინებით.

ფრიტურული ცხრიმების გამოყენების აღრიცხვის ჟურნალი										
რიცხვი (საათი) ცხიმის გამოყენების დაწყება	ფრიტურის ცხიმის სახეობა	წვის დასაწყისში ცხიმის ორგანოლექტიკური შეფასების ხარისხი	შესაწვავი ალჭურვილობის ტიპი	პროდუქციის ტიპი	წვის დასრულების დრო	წვის დასრულებისას ცხიმის ორგანოლექტიკური შეფასების ხარისხი	დარჩენილი ცხიმის გამოყენება		გამაკონტროლებელი პირის თანამდებობა, სახელი, გვარი, მამის სახელი	
							გამოსადეგი ნარჩენები ცხიმი, კგ	უტილიზირებული ცხიმი, კგ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების კვების ბლოკში გამოსაყენებლად რეკომენდებული სარეცხი საშუალებები კარანტინის დროს**

ობიექტის დასახელება	გაუვნებლობის რეჟიმი და გზები
1. შენობა (იატაკი, კედლები, კარები, ფანჯრის რაფები და სხვა), მაგარი ავეჯი	დასუფთავება ხდება სადეზინფექციო ხსნარში დასველებული ჩვრით: 0,5%-იანი ქლორამინის ხსნარით – 60წთ. 0,5%-იანი ქლორანი კირის ხსნარ ან თერმომდგარი მათეთრებელი კირი – 60წთ. 0,2%-იანი სულფოპროლატინის ხსნარი – 60წთ. 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგის ხსნარი სარეცხ საშუალებებთან ერთად 0,5%-იანი – 60წთ. და სხვა სადეზინფექციო ხსნარები, რომლებიც რეგისტრირებულია საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს სახელმწიფო კონტროლს დაქვემდებარებული სსიპ - ლ. საყვარელიძის სახელობის დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის მიერ.

2. ხალიჩები	გაირეცხოს 2-ჯერ დასველებული ჯაგრისით: 0,5%-იანი ქლორამინის ხსნარში. 0,2%-იანი სულფოქლორატინის ხსნარში და სხვა.
3. ჭურჭელი (გათავისუფლებული სურსათის ნარჩენებისაგან)	ადუღებულ წყალში ან 2%-იან სოდის ხსნარში – 15 წთ. მოთავსდეს ერთ-ერთ სადეზინფექციო ხსნარში 60წთ. 1%-იან ქლორამინის ხსნარში. 1%-იან ქლორიან კირში 0,2%-იან სულფოქლორატინის ხსნარში და სხვა. ჭურჭელი დეზინფექციის შემდეგ უნდა გაირეცხოს, გაივლოს და გამრეს.
4. სურსათის ნარჩენები	ვადუღებთ – 15წთ. დაიფაროს ქლორიან კირით ან თერმომდგრადი მათეთრებელი კირით 200გ/კგ- 60წთ. და სხვ.
5. სანიტარიულ-ტექნიკური მოწყობილობა (ნიჟარები, უნიტაზები და სხვა)	უნიტაზის სახურავი უნდა გაირეცხოს ცხელი წყლითა და საპნით. უნიტაზი, აბაზანა, ხელსაბანი ნიჟარა უნდა გაირეცხოს ერთ-ერთ ზემოთ მითითებულ სადეზინფექციო ხსნარში ან სარეცხი არასადეზინფექციო საშუალებებით.
6. კვების ბლოკის პერსონალის ხელები	ხელების დაბანა საპნით 2წთ, ხელების დამუშავება - ნებისმიერი სპირტისშემცველი, რეგისტრირებული ანტისეპტიკური საშუალებით.

დანართი 16

**მოთხოვნები ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში  
სადეზინფექციო სამუშაოების ორგანიზებისადმი**

1. პასუხისმგებლობა სადეზინფექციო, სადეზინსექციო და სადერატიზაციო ღონისძიებათა რუტინულ ორგანიზაციასა და გატარებაზე ეკისრება ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულების ხელმძღვანელს.

2. დაწესებულებაში დამატებითი სადეზინფექციო ღონისძიებების შესრულება ხორციელდება ეპიდჩვენებით საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დაწესებულების რეკომენდაციის საუძველზე.

3. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებაში დეზინფექციისათვის უნდა გამოიყენებოდეს საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს კონტროლს დაქვემდებარებული სსიპ - ლ. საყვარელიძის სახელობის დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის მიერ რეგისტრირებული საშუალებები.

დანართი 17

**ალერგიით, ან სხვა კვებითი აუტანლობით დაავადებული ბავშვის საინფორმაციო ფურცელი**

სახელი და გვარი
ბავშვის ჯგუფი
კვებითი აუტანლობის ტიპი
სურსათის ჩამონათვალი რომელთაც უნდა მოერიდოს ბავშვი
“შემცვლელი სურსათის” ჩამონათვალი, რომელზეც პრობლემა არ ვლინდება
ინფორმაცია პირველადი დახმარების შესახებ
მშობლის/კანონიერი წარმომადგენლის ტელეფონის ნომერი



	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	
<b>ს ა უ ზ მ ე</b>						
სავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	მარცვლოვანი	შვრიის ფაფა 180-200 გ	ბრინჯის ფაფა ხილით (180-200გ), პური 1 ნაჭ.	ფრანგული ტოსტი („ყიყიყო“)	ლავაშის ხვეულა ნადულით 20 გ	პური 1 ნაჭერი
	რძის ნაწარმი			ობ. სასმელი	პური 1 ნაჭერი	
	ხილი (სეზონური)	1/2 ან 1 ცალი		1/2 ან 1 ცალი	1/2 ან 1 ცალი	1/2 ან 1 ცალი
	სასმელი	ხილის ჩაი	კენკრის ჩაი	რძე 180-200 გ	ხილის ჩაი	რძე 180-200 გ
არასავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	ცხიმი					
	ტკბილი				ჯემი ან ხილფაფა 20 გ	
	ცილოვანი	ყველი 20 გ	ხაჭო არენით 30/10 გ			ერბო-კვერცხი 60 გრ
<b>წ ა ხ ე მ ს ე ბ ა</b>						
	ბოსტნეულის ჩხირები 30-40 გ	ხილის ასორტი 80-100 გ	პური 1 ნაჭ. ნადულით 40 გ	სენდვიჩი 20 გ ყველით და 10 გ ბოსტნეულით	მოთუშული ვაშლი 60 გ	
<b>ს ა დ ი ლ ი</b>						
პირველი კერძი	ბროკოლის წვნიანი-პიურე 180-200 გ	სტაფილოს და ყაბაყის გამომცხვარი ჩხირები 40-60 გ	წვნიანი სტაფილოთი და ბურღულეულით 180-200 გ	ბოსტნეულის სალათი ბულგარული წიწაკით 80-100 გ	კიტრის და პომიდვრის სალათი 80-100 გ	
მწ-ირითადი კერძი	ქათმის შნიცელი გამომცხვარი ბოსტნეულით 130-150გრ	საქონლის ხორცი რაშუმული 60 გ	ქათმის და ბოსტნეულის ნაგეტები (კატლეტები) 90-100 გ	მაკარონის ცხობილი ხორცი და ტომატით 180-200 გ	თევზის ფილე 40-50გ ცხობილი კარტოფილის პიურეთი 130გ	
გარნირი		მოხარშული წიწიბურა 130-150გრ	ვერმიშელი 130-150გრ			
რძის ნაწარმი	გაწურული მაწონი	ყველი 20გრ	ყველი 20გრ			
დესერტი	კენკრით 100-125მლ	ნესვი (80-100 გ)	მოთუშული ვაშლი 60 გ	ფორფოხლის წვენი 125 მლ	ბროწეულის/ალუბლის წვენი 125მლ	
სასმელი	წყალი	წყალი	წყალი			
მარცვლეული	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი		
<b>ს ა მ ხ ა რ ი</b>						
მარცვლოვანი	„ოლადები“ ვაშლით 100-120 გ	ლავაშის ხვეულა ტკბილი ხაჭოთი 20 გ	ბანანის „ოლადები“ 100-120 გ	ხაჭოს ბურთულეები არაყნით	ხაჭაპური 60 გ	
რძის ნაწარმი				ხილის სალათი 30/10 გ		
ხილი						
სასმელი	ხილის ჩაი ან წყალი 180-200 გ	რძე 180-200 გ	ხილის ჩაი 180-200 გ	წყალი	წყალი	