

## "Инструкция по проведению С-витаминизации питания"

1. С-витаминизация питания проводится круглогодично в яслях, яслях-садах, детских садах, домах ребенка, детских домах, школах-интернатах, лесных школах, профессионально-технических училищах, больницах и санаториях (для детей и взрослых), санаториях-профилакториях, родильных домах, домах инвалидов и престарелых, в диетических столовых и детских молочных кухнях.

С-витаминизацию готовых блюд в школах и в столовых промышленных предприятий рекомендуется проводить в зимне-весенний период, а в районах Крайнего Севера - круглогодично.

Примечание: С-витаминизация пищи в школах, пионерских лагерях и в столовых промышленных предприятий и ВУЗов проводится администрацией по специальному предписанию органов здравоохранения, согласованному с соответствующими ведомствами, в том числе и с местными Советами профсоюзов.

По специальному разрешению санэпидстанции С-витаминизация готовой пищи синтетической аскорбиновой кислотой может не проводиться в том случае, если плодоовощные блюда, шиповник и другие естественные витаминносители, используемые в питании, содержат такие количества витамина С, которые соответствуют утвержденным МЗ СССР нормам потребности людей в этом витамине. СЭС может разрешить временный (сезонный) перерыв в С-витаминизации на основании данных лабораторного контроля соответствующих блюд.

2. Ежедневно витаминизируются только первые или третьи блюда обеда или молоко. Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в т.ч. чай.

3. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине С:

- 30 мг для детей в возрасте до 1 года,
- 40 мг для детей в возрасте от 1 года до 6 лет,
- 50 мг для детей в возрасте от 6 до 12 лет,
- 70 мг для детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет,
- 80 мг для взрослых людей,
- 100 мг для беременных женщин,
- 120 мг для кормящих женщин.

4. Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально выделенным для этой цели.

5. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

6. Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке), кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество (100 - 200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником; тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета, соответствующего потребности детей данного возраста в аскорбиновой кислоте, но не более 175 мг аскорбиновой кислоты на 1 л молока (во избежание его свертывания). Практически витаминизацию молока можно проводить лишь для детей в возрасте до 1 года.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

7. В учреждении, где производится витаминизация, лицо, ответственное за С-витаминизацию, ежедневно заносит в меню-раскладку сведения о проводимой витаминизации, причем указывает наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество аскорбиновой кислоты (в миллиграммах), введенной в общую массу блюда, количество таблеток, использованных для витаминизации, содержание аскорбиновой кислоты в таблетке.

8. Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), используемую для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.