

## День 1. Повторение пройденного материала

- Все учреждения общественного питания должны иметь неистекшее и действительное разрешение Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (New York City Health Department).
- Санитарные инспекторы имеют право проводить проверки в любом учреждении общественного питания или учреждении, работающем с пищевыми продуктами. В ходе проверки инспекторам должен быть предоставлен доступ во все помещения учреждения.
- В соответствии с Кодексом здравоохранения г. Нью-Йорка (New York City Health Code) руководители всех учреждений общественного питания должны иметь сертификат Food Protection Certificate.
- *Пищевые продукты* — это продукты, лед, напитки и ингредиенты, которые употребляются в пищу или продаются для употребления в пищу.
- Потенциально опасные пищевые продукты (Potentially Hazardous Foods, PHF) — это продукты, способствующие быстрому размножению микроорганизмов.
- К **PHF** относится любое сырое и приготовленное мясо, птица, молоко и молочные продукты, рыба, моллюски и ракообразные, тофу, приготовленный рис, макаронные изделия, фасоль, картофель и чеснок в масле.
- Зона опасной температуры находится в диапазоне **от 41 °F до 140 °F**. При этой температуре происходит быстрое размножение большинства микроорганизмов.
- Для измерения температуры пищевых продуктов применяются термометры трех типов: **биметаллический** (для температур от 0 °F до 220 °F), **термопара** и **терморезистор** (цифровой). **Запрещается использовать стеклянные термометры в учреждениях общественного питания.**
- Мясо, прошедшее проверку Министерства сельского хозяйства (United States Department of Agriculture, USDA), должно иметь **инспекционный штамп USDA**.
- Копченую рыбу необходимо хранить **при температуре 38 °F и ниже**, чтобы предотвратить размножение бактерии *Clostridium botulinum*.

- Моллюски и ракообразные должны быть снабжены **специальными ярлыками**. Такие ярлыки необходимо хранить не менее **90 дней** после использования продуктов.
- Молоко и молочные продукты должны быть пастеризованными со сроком реализации 9 суток либо ультрапастеризованными со сроком реализации 45 суток.
- Все фрукты и овощи, которые подаются сырыми, необходимо предварительно тщательно вымыть.
- Все пищевые продукты, изготовленные промышленным способом и упакованные в модифицированной газовой среде, необходимо использовать согласно инструкции производителя.
- Запрещается использовать вакуумную упаковку пищевых продуктов на предприятиях розничной торговли продуктами при отсутствии специального разрешения от Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.
- FIFO означает «в порядке поступления» (**First In First Out**). Первый шаг в применении метода FIFO — датировать продукты.
- Согласно Кодексу здравоохранения г. Нью-Йорка, все пищевые продукты должны храниться на расстоянии не менее **15,24 см (6 inches)** от пола.
- Чтобы предотвратить **загрязнение**, в холодильнике сырые продукты необходимо хранить **ниже**, чем приготовленные.
- Низкая температура замедляет развитие микроорганизмов.
- Все охлажденные продукты следует хранить при температуре 41 °F и ниже (за исключением копченой рыбы, которую необходимо хранить при 38 °F и ниже) при любых обстоятельствах.
- Все зоны хранения сухих продуктов должны хорошо освещаться и проветриваться.
- Не допускается хранить пищевые продукты под канализационными трубами.
- Продукты необходимо хранить в закрытом виде в емкостях, защищающих от вредителей.
- Лед, предназначенный для употребления в пищу, нельзя использовать для хранения банок, бутылок или других пищевых продуктов.

- Если продукты хранятся непосредственно на льду, подтаивающую воду необходимо постоянно сливать.
- В каждом месте, отведенном для приема пищи, на видном (заметном) месте должен висеть плакат «First Aid Choking» (Первая помощь при удушье).
- В учреждениях общественного питания, где подаются алкогольные напитки, должен быть предупреждающий знак «Alcohol and Pregnancy Warning» (об опасности употребления алкоголя во время беременности).
- Возле каждой раковины должен быть размещен знак «Wash Hands» (Мойте руки).
- В каждом учреждении должны быть знаки «No Smoking» (Курение запрещено).

## День 2. Повторение пройденного материала

- Существует три типа угроз здоровью: *физическая, химическая и биологическая*.
- Посторонние объекты (например, осколки стекла, кусочки металла) в пищевых продуктах — это физическая угроза.
- Присутствие в продуктах вредных химических веществ (например, пестицидов, моющих средств, рецептурных препаратов) — это химическая угроза.
- Наличие в пищевых продуктах микроорганизмов (бактерий, вирусов, паразитов и грибка) — это биологическая угроза.
- Во многих случаях продукты, зараженные вредоносными (*патогенными*) бактериями, не выглядят загрязненными; вид, вкус и запах продукта не меняется.
- При благоприятных условиях количество бактерий в продукте может удваиваться каждые 20—30 минут.
- Рост бактерий подразделяют на четыре фазы: **лаг-фаза, фаза логарифмического роста, фаза стационарного роста и фаза гибели**.
- Быстрее всего бактерии размножаются на фазе **логарифмического роста**.
- На размножение бактерий влияет шесть факторов: пища, кислотность, температура, время, кислород и влага (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).
- Вирусы не размножаются в пищевых продуктах, однако при попадании в продукты они могут передаваться людям.
- В частности, через пищевые продукты распространяются вирус гепатита А и норовирус. Это происходит, когда человек поглощает пищу или воду, загрязненную фекалиями инфицированного человека. Предотвратить заражение поможет тщательное мытье рук после посещения туалета.
- *Trichinella spiralis*, возбудитель трихинеллеза, — это паразит, передающийся с пищей, который, как правило, обитает в не до конца приготовленной свинине. Для профилактики трихинеллеза необходимо готовить свинину при 150 °F в течение 15 секунд.
- *Anisakis simplex* — это передающийся с пищей паразит, обычно обнаруживаемый в морской рыбе.

- *Salmonella enteritidis* — бактерия, обитающая в сыром мясе птицы и в сырых яйцах.
- Контролировать размножение микроорганизма *Clostridium perfringens* можно путем **быстрого охлаждения, быстрого разогрева**, а также если **не готовить пищу заранее**.
- *Staphylococcus aureus* — бактерия, часто встречающаяся в организме здоровых людей.
- Заражение пищи стафилококком — частая причина пищевого отравления, вызываемого *Staphylococcus aureus*. Его можно предотвратить, тщательно соблюдая личную гигиену и избегая контакта рук с готовой пищей.
- Работники пищевой промышленности, имеющие заболевание, передающееся путем контакта с пищей или через пищу, не должны выходить на работу до полного выздоровления.
- Мясной фарш (например, для гамбургеров) необходимо готовить при температуре не менее 158 °F, чтобы уничтожить бактерию *E. coli 0157:H7*.
- *Clostridium botulinum* — бактерия, вызывающая ботулизм. Она может присутствовать в домашних консервах, копченой рыбе, соусе из чеснока в оливковом масле и в любой пище, хранящейся в анаэробной (безвоздушной) среде.
- *Скомбротоксикоз* — это отравление при употреблении определенных видов рыбы с высоким уровнем гистаминов (например, тунец, скумбрия, дорадо, пелагида), приготовленной с нарушением временного и температурного режима.
- Необходимо тщательно мыть руки после каждого действия, в ходе которого может произойти заражение. Например, нужно мыть руки перед началом работы и после работы с сырыми продуктами, посещения туалета, кашля, чихания, курения, приема пищи или воды и почесывания.
- Согласно Кодексу здравоохранения г. Нью-Йорка, раковины для мытья рук должны располагаться на расстоянии не менее 25 футов от мест приготовления пищи, а также в туалетах или около них.
- Раковины должны быть подключены к горячему и холодному водоснабжению, а рядом должны иметься мыло, одноразовые полотенца или сушилка для рук и знак «Wash Hands» (Мойте руки).

- Согласно Кодексу здравоохранения г. Нью-Йорка, все работники пищевой промышленности обязаны носить соответствующие головные уборы, чистые фартуки и защитную одежду, но не надевать украшения на руки (за исключением обручальных колец и медицинских браслетов). Кроме того, работникам пищевой промышленности желательно не пользоваться декоративной косметикой.

### День 3. Повторение пройденного материала

- Существует три допустимых метода разморозки замороженных продуктов: в холодильнике, под холодной проточной водой и в микроволновой печи, после чего должно немедленно следовать приготовление пищи.
- Перекрестное заражение происходит, когда бактерии из сырых продуктов попадают на приготовленное блюдо или готовые к употреблению пищевые продукты.
- Птицу, фаршированное мясо и начинку необходимо готовить до достижения внутренней температуры 165 °F.
- Мясной фарш и блюда, содержащие фарш, необходимо готовить до достижения внутренней температуры 158 °F.
- Свинину необходимо готовить до достижения внутренней температуры 150 °F.
- Сырые яйца в скорлупе необходимо готовить до достижения температуры не менее 145 °F.
- Рыбу, моллюсков и ракообразных, говядину, баранину и прочие виды мяса необходимо готовить до достижения температуры не менее 140 °F.
- При хранении продуктов в оборудовании для хранения горячей пищи необходимо поддерживать температуру 140 °F или выше.
- Чтобы быстро охладить пищу, можно сделать следующее: поместить продукты в емкость с водой и льдом, периодически помешивая; налить продукт до уровня 1-2 дюймов в холодильный поднос глубиной 4 дюйма; использовать оборудование для быстрого охлаждения; разрезать твердые продукты на куски (по 6 фунтов и менее).
- Горячую пищу, помещенную в холодильник для остывания, можно накрыть только после того, как она полностью остынет до температуры 41 °F и ниже.
- Заранее приготовленные и замороженные блюда, которые будут подаваться из оборудования для хранения горячей пищи, необходимо быстро разогреть до 165 °F на плите или в духовке. *Никогда не используйте оборудование для хранения горячей пищи, чтобы разогреть продукты.*
- Никогда не работайте с готовыми к употреблению продуктами голыми руками. Всегда надевайте **чистую пару перчаток** или пользуйтесь **щипцами, лопаткой, вощеной бумагой или сервировочной ложкой.**

- При использовании одноразовых перчаток чаще меняйте их, чтобы предотвратить загрязнение продуктов.
- Все раковины для работы с пищевыми продуктами и мытья посуды должны быть оборудованы вытяжными стояками.
- Оборудование, напрямую подключенное к системе питьевого водоснабжения, должно быть оснащено переключателем атмосферного давления (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB). Вот несколько примеров: машины для приготовления льда, кофемашины, посудомоечные машины.
- Перекрестное соединение можно предотвратить, установив переключатель давления на кране для шланга.
- Все газовые водонагреватели должны быть установлены лицензированным сантехником и должны контролироваться на предмет обратной тяги.
- Законы г. Нью-Йорка запрещают сбрасывать жир в раковину, не оборудованную соответствующим жироуловителем.

#### День 4. Повторение пройденного материала

- Правильная последовательность действий при мытье рук: *вымыть, ополоснуть, продезинфицировать, высушить с помощью воздуха.*
- После каждого использования разделочные доски необходимо *мыть, ополаскивать и дезинфицировать.*
- Чтобы провести дезинфекцию с помощью горячей воды, поместите посуду в воду температурой **170 °F** не менее чем на 30 секунд.
- Для приготовления хлорного дезинфицирующего раствора концентрации 50 ч./млн, добавьте ½ унции гипохлорита натрия на 1 галлон воды.
- Дезинфицирующий раствор концентрации 50 ч./млн используется для обработки посуды методом погружения в течение не менее одной минуты.
- Для приготовления хлорного дезинфицирующего раствора концентрации 100 ч./млн, добавьте 1 унцию гипохлорита натрия на 1 галлон воды.
- Как правило, дезинфицирующий раствор концентрации 100 ч./млн используется для протирания поверхностей, распыления или заливки.
- Обтирочные салфетки необходимо хранить в дезинфицирующем растворе концентрации 50 ч./млн.
- При химической дезинфекции химический раствор необходимо проверить с помощью тестового набора.
- Если в учреждении общественного питания имеется 20 и более мест для посетителей, оно должно быть оборудовано туалетом.
- Три основных стратегии комплексной борьбы с вредителями: *ограничить доступ к пище, перекрыть входы и выходы и уничтожить.*
- Если мышам, поселившимся в ресторане, станет недоступна еда, они покинут его.
- Крысы могут проникать в здания сквозь отверстия размером с 25-центовую монету.
- Наличие свежих крысиных фекалий в учреждении пищевой промышленности является серьезным нарушением.

- Средства для уничтожения насекомых и грызунов могут применяться в ресторанах только лицензированным сотрудником службы борьбы с вредителями.
- Лучший способ избавиться от мух и тараканов — тщательно проводить уборку и дезинфекцию.

## День 5. Повторение пройденного материала

- Аббревиатура **НАССР** означает **Hazard Analysis and Critical Control Point** (анализ опасностей и критические контрольные точки).
- НАССР — это система обеспечения безопасности пищевых продуктов, призванная контролировать размножение вредных микроорганизмов.
- Семь принципов НАССР: *выявить опасности, определить критические контрольные точки (Critical Control Points, CCP), установить критические значения, отслеживать CCP, применять корректирующие меры, проверять работоспособность системы и вести документацию.*
- CCP — это любая точка в жизненном цикле пищевых продуктов, когда требуется совершить действие, устраняющее опасность.
- Если потенциально опасные продукты были оставлены в зоне опасной температуры на 2 часа и более, они небезопасны, и их следует удалить.
- При приготовлении холодных салатов (например, салата с тунцом) ингредиенты желательно охладить заранее.
- Искусственные трансжиры повышают уровень липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) и тем самым увеличивают риск сердечных заболеваний.
- Запрещено использовать искусственные трансжиры в блюдах, подаваемых в ресторанах.
- Чтобы повысить безопасность пищевых продуктов, а также общую безопасность и качество работы, регулярно проводите самостоятельную проверку процессов, связанных с продуктами питания.
- Наиболее распространенные производственные травмы среди работников учреждений общественного питания — **поскальзывание, спотыкание, падение, порезы, рваные раны, ожоги, растяжения мышц и связок**, а также **удары током**.
- Чтобы избежать поскальзываний, спотыканий и падений, работники пищевой промышленности должны носить нескользящую обувь.