К Р А Г У Ј Е В А Ц

# Н О Р М А Т И В И и ПРАВИЛНИЦИ

ДРУШТВЕНЕ ИСХРАНЕ У ПРЕДШКОЛСКОЈ

УСТАНОВИ ’''ЂУРЂЕВДАН''

са рецептурама



ПРАВИЛНИК

о ближим условима и начину остваривања исхране деце у предшколској установи"Службени гласник РС", број 39 од 25. маја 2018.

едшколској установи: 39/201олској установи: 39/2018-24

На основу члана 3. став 2. Закона о предшколском васпитању и образовању („Службени гласник РС”, бр. 18/10, 101/17 и 113/17 – др. закон),

Министар просвете, науке и технолошког развоја и министар здравља споразумно доносе

ПРАВИЛНИК

о ближим условима и начину остваривања исхране деце у предшколској установи

"Службени гласник РС", број 39 од 25. маја 2018.

Члан 1.

Овим правилником утврђују се ближи услови и начин остваривања исхране деце у предшколској установи.

Члан 2.

Планирање, унапређивање и организацију исхране деце у предшколској установи обавља сарадник на пословима унапређивања, планирања и организације исхране нутрициониста – дијететичар (у даљем тексту: сарадник за исхрану), у складу са прописима којима се уређује област предшколског васпитања и образовања.

Послови сарадника за исхрану дефинисани су у Стручно-методолошком упутству за реализацију исхране деце у предшколској установи, које је одштампано уз овај правилник и чини његов саставни део.

Предшколска установа са 35–50 васпитних група деце узраста од шест месеци до поласка у школу у целодневном и полудневном трајању, има једног сарадника за исхрану.

Установа са мање од 35 васпитних група деце узраста од шест месеци до поласка у школу у целодневном и полудневном трајању има сарадника за исхрану са 50% радног времена.

Члан 3.

Послове из члана 2. став 1. овог правилника, за дете чије здравствено стање захтева специфичну исхрану, сарадник за исхрану обавља на основу потврде издате од стране доктора медицине, специјалисте одређене гране медицине.

Установа може, у складу са могућностима, да за дете из става 1. овог члана, као и за дете које из верских разлога не конзумира неке намирнице припрема храну – појединачне оброке или да на основу писаног упутства стручног тима/комисије установе, чији су чланови сарадник за исхрану и сарадник за превентивно-здравствену заштиту, коју формира директор, омогући да родитељи обезбеђују храну за своје дете.

Члан 4.

При планирању исхране деце предшколска установа узима у обзир:

1) узраст деце;

2) број деце одређене узрасне групе;

3) дужина боравка деце у установи;

4) енергетске и нутритивне потребе деце.

Члан 5.

Структура дневне исхране деце треба да обезбеди адекватно задовољење енергетских и нутритивних потреба деце, кроз:

– заступљеност свих група намирница, са одређеним енергетским уделом, односно у међусобним квантитативним односима;

– заступљеност свих хранљивих материја (макронутријената) у оброцима у одређеном процентуалном односу;

– заступљеност минерала и витамина (микронутријената) у оброцима у одређеном процентуалном односу;

– расподелу укупне енергије у kcal, односно kJ, подељену на одговарајући број дневних оброка у одређеном процентуалном односу, у односу на трајање боравка детета у предшколској установи.

Члан 6.

Дневни ритам исхране представља редослед и време сервирања оброка, који се планирају у зависности од дужине времена боравка деце у установи, односно од времена доласка и одласка деце из установе.

Појединачни оброци сервирају се у одређеним временским интервалима, у складу са физиолошким потребама деце, при чему се мора поштовати временски размак од три сата између оброка, и то:

– доручак – 7.30–8.30 h;

– ужина – 10.30–11.30 h;

– ручак – 13.30–14.30 h.

За децу која у установу долазе у раним јутарњим сатима (до 6.30 h), односно за децу која остају у касним поподневним сатима, потребно је обезбедити мали оброк/ужину пре доручка, односно после ручка.

Програм исхране деце у предшколским установама заснива се на принципима правилне исхране деце предшколског узраста и у складу је са прописима који уређују област предшколског васпитања и образовања, здравствене заштите и безбедности хране.

Начела правилне исхране деце на којима се заснива програм исхране деце у предшколској установи су:

1) рационална исхрана – исхрана која обезбеђује адекватан енергетски унос у односу на узраст и пол;

2) оптимална исхрана – добро избалансирана исхрана, која обезбеђује све хранљиве састојке и заштитне материје у одређеним количинама и процентуалним односима;

3) разноврсна исхрана – која обезбеђује дневну заступљеност свих група намирница, разноврсна јела без честог понављања, при чему предност треба дати биолошки вредним намирницама;

4) сезонска исхрана – која подразумева заступљеност намирница зависно од годишњег доба;

5) уравнотежена исхрана – односи се на правилан дневни ритам оброка, у одређено време и у одређеним временским размацима.

Правилна исхрана деце у Установи има:

1) здравствену улогу – правилна исхрана деце представља основу очувања и унапређења здравља за цео живот, важан је услов превенције нутритивних фактора ризика за настанак многих хроничних незаразних болести и коректор је породичне исхране;

2) васпитно-образовну улогу – развијање позитивних навика, образаца понашања и формирања културе исхране деце, као саставног дела културе живљења и неговања здравих стилова живота.

Програм исхране деце у установи треба да задовољи следеће критеријуме:

1) здравствену безбедност хране – здравствено исправне намирнице, односно физичко-хемијски и микробиолошки исправне намирнице;

2) санитарно-хигијенске услове складиштења и чувања намирница, припреме и дистрибуције хране, у складу са принципима добре хигијенске и произвођачке праксе;

3) правилан начин припреме хране и одговарајући начин сервирања оброка (естетски изглед хране).

Припрему хране за децу узраста од шест месеци до поласка у школу обавља лице које има стечено најмање средње образовање, куварске или прехрамбене струке, на основу препорука и под надзором нутриционисте – дијететичара.

Планирање исхране деце узраста од шест месеци до навршене прве године, нутрициониста – дијететичар обавља у сарадњи са лекаром педијатром (на основу препорука педијатра).

За целодневни боравак деце у установи неопходно је обезбедити:

1) 75% енергетских потреба и 90% дневних потреба у протеинима, минералима и витаминима.

2) потребе у протеинима (укупним – биљним и животињским), мастима (укупним – биљним и животињским), угљеним хидратима, витаминима и минералним материјама, у складу са нормативима,

3) број дневних оброка (зависно од дужине боравка деце установи) и препоручену процентуалну заступљеност у односу на укупни дневни оброк,

4) потребе за појединим групама намирница које својом процентуалном заступљеношћу задовољавају захтеве норматива,

5) заступљеност намирница које својим саставом и биолошком вредношћу задовољавају захтеве норматива.

Намирнице и састав оброка у исхрани деце у предшколској установи

У састав дневног оброка улазе следеће групе намирница:

I група – житарице и производи од жита;

II група – месо, риба, јаја и прерађевине од меса;

III група – млеко и млечни производи;

IV група – масти, биљне и животињске, маслац;

V група – поврће;

VI група – воће;

VII група – шећер и шећерни концентрати (мед, џем);

VIII група – остале намирнице (зачинско биље и др.).

Правилном комбинацијом намирница и заступљеношћу свих група са одређеним процентуалним учешћем постиже се задовољење захтева у хранљивим и заштитним материјама и енергетској вредности оброка.

\* Препоруке учешћа група намирница у планирању дневних и недељних јеловника за децу узраста од шест месеци до навршене прве године

\*Препоруке учешћа појединих група намирница у планирању дневних и недељних јеловника

за децу узраста од прве до навршене седме године

|  |  |
| --- | --- |
| **Групе намирница** | **Дневна заступљеност** |
| **Жита, производи од жита** | **Сваки дан** |
| **Месо, јаја,** | **Сваки дан, а од тога месо до 5 пута недељно, јаја до 4 комада недељно** |
| **Риба** | **1–2 пута на недељно** |
| **Млеко и млечни производи** | **Сваки дан** |
| **Поврће** | **Сваки дан** |
| **Уља и масти** | **Сунцокретово, маслиново и уље од кукурузних клица; уврстити сирово семење: сусама, бундеве, сунцокрета… Маслац и свињска маст у мањим количинама; не препоручује се употреба тврдих маргарина,** |
| **Воће** | **Сваки дан** |
| **Прехрамбени производи с високим садржајем масти, шећера и соли** | **Ретко у сразмерно малим количинама** |
| **Вода** | **Сваки дан, између оброка и по жељи детета** |

\* Препоруке врста хране у планирању дневних и недељних јеловника за децу узраста од прве до навршене седме године

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Р.б.** | **ВРСТЕ ХРАНЕ** | **ПРЕПОРУКЕ** |
| **1.** | **Житарице, производи од житарица** | |
|  | **Хлеб, пециво** | **Дати предност производима од полубелог, и интегралног брашна.** |
|  | **Тестенине и производи** | **Тестенина и производи: гриз пшенични и кукурузни, пахуљице: 0овсене, ражане, јечмене, мусли, интегрални пиринач, хељда, просо; Производе од интегралних жита уводити у исхрану деце после друге године живота, постепено.** |
| **2.** | **Месо, месне прерађевине, риба, јаја** | |
|  | **Месо** | **Месо живине (ћуретина, пилетина), телетина и јагњетина, црвено месо: јунетина свињетина – немасна, (I категорије меса без кости)** |
|  | **Месне прерађевине** | **Месне прерађевине треба свести на најмању меру; користити евентуално прерађевине од квалитетнијих делова меса: јунећа и свињска печеница, сланина –мале количине, пилећа и ћурећа прса, шунка.** |
|  | **Риба** | **Искључиво филетирана риба без кости. За припрему рибље паштете користити рибе из конзерве (сардине, туна и скуша).** |
|  | **Јаја** | **Искључиво кокошја термички добро обрађена (тврдо кувана , кајгане и као саставни део рецептура сложених јела), до 3 пута недељно.** |
| **3.** | **Млеко и млечни производи** | |
|  | **Млеко и кисело млечни произв.** | **Деца узраста од 12–36 месеци – млеко ≥ 3,2% м.м. Деца узраста од 3–6 година – пуномасно и делимично обрано млеко, јогурт, кисело млеко, али не мање од 2,8% м.м. Кисела павлака до 20% м.м, ређе и у мањим количинама.** |
|  | **Сир** | **Све врсте индустријских свежих сирева, сирних намаза (крем сир), качкаваљ** |
| **4.** | **Поврће** | |
|  | **Сезонско** | **Све врсте сезонског свежег, термички обрађеног и зачинског поврћа. Кромпир куван, печен, избегавати пржење у дубокој масноћи.** |
|  | **Смрзнуто** | **Смрзнуто поврће у зимском периоду; не конзервирано.** |
|  | **махунарке** | **Суве махунарке: пасуљ, сочиво** |
| **5.** | **Воће** | |
|  | **Сезонско, јужно, језграсто** | **Све врсте свежег сезонског воћа, сушено воће, природни исцеђени воћни сокови, јужно воће и искључиво млевено језграсто воће (ораси, лешници, бадеми)** |
| **7.** | **Масти и храна с великим учешћем масти** | |
|  | **Уља** | **Искључиво биљна уља: маслиново, сунцокретово, од кукурузних клица.** |
|  | **Маргарини и маслац** | **Маслац и свињска маст у мањим количинама. Не препоручује се употреба маргарина.** |
|  | **Семенке и орашасто воће** | **Сирове млевене семенке: бундеве, сунцокрета, лана, сусама као додатак храни.** |
| **8.** | **Колачи, компоти, мармеладе, џемови, мед** | |
|  | **Колачи** | **Колачи припремљени у кухињи предшколске установе и индустријски готови колачи, с мањим количинама шећера и масти, без крема са сировим јајима.** |
|  | **Компоти** | **Компоти од свежег воћа с мало шећера. У случају недостатка свежег воћа користити индустријски компот, али разређен водом (додати око 20% воде).** |
|  | **Мармеладе, џемови, мед** | **Користити ретко, у мањим количинама. Предност дати мармеладама и џемовима с мање шећера, али без додатка вештачких заслађивача. Све врсте меда.** |
|  | **Пудинг** | **Користити ретко, у мањим количинама. Предност дати пудинзима с мањим додатком шећера** |
| **9.** | **Зачини** | |
|  | **Со** | **Јодирана кухињска со, у малим количинама.** |
|  | **Сирће** | **Јабуково или винско, сок од лимуна.** |
|  | **Зачинско биље** | **Першун (после 2. године живота), целер, босиљак, нана, коморач, ловоров лист (самлевен), оригано и друго зачинско биље, не љуто.** |
| **10.** | **Вода и чајеви** | |
|  | **Вода** | **Питка вода између оброка и по жељи деце** |
|  | **Чај** | **Свеже кувани чај (нпр. од шипка) уз додатак сока од лимуна и малих количина меда, као топли или хладни напитак.** |

Извори и функције основних нутријената

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нутријенти** | **Прехрамбени извори** | **Улога у организму** |
| **Беланчевине** | **Млеко и млечни производи,месо, риба,јаја, махунарке,житарице** | **Раст и опоправак тела,мишића и ћелија и ткива** |
| **Масти** | **Уље,маргарин,маслац,месо,риба,**  **јаја ,млеко и млечни производи, житарице,маслине,авокадо, орашасти плодови,семенке** | **Масти служе и као складиште**  **Енергије,очување здравља,апсорпцију витамна растворљивих у масти А,Д,Е и К** |
| **Есенцијалне масне киселине** | **месо, риба,уље репице,сунцокрета,ланено семе,ораси,жуманац из јајета** | **Развој мозга,вида,синтеза**  **супстанци сличних хормонима.**  **За разлику од других врста масти,есенцијалне масне киселине не могу се синтетисати у телу и зато се морају уносити храном** |
| **Угљени хидрати** | **Житарице и производи од житарица, кукуруз, кромпир,поврће –махунарке,воће, млеко,шећер** | **Снабдевају тело основним извором енергије** |
| **Прехрамбена влакна** | **Цело зрно житарица и производи од целог зрна житарица,воће,махунарке,**  **семенке,орашасти плодови** | **Поспешују лакше пражњење-(пробаву)- дигестивног тракта** |

Различите витамине налазимо у различитим прехрамбеним изворима (види таблицу),а најбогатији извор ви- тамина су поврће,воће и житарице од целог зрна жита

Извори и функције витамина

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нутријент** | **Прехрамбени извори** | **Улога у организму** |
| **Витамин А** | **Млеко и млечни производи, јетра,**  **јаја,масна риба** | **Здравље очију,коже и косе.**  **Јача имуни систем** |
| **Бета-каротен** | **Наранџе,мандарине,марелице,шаргарепа,диња,**  **спанаћ, брокули,бундева,парадајз,паприка,**  **брусница** | **Бета-каротен претвара се**  **у витамин А у телу-растворњив у мастима-липосолубилан** |
| **Тиамин (Б1)** | **Пшеничне клице, цело зрно житарица,**  **махунарке,пивски квасац,обогаћене житарице,**  **,кикирики ,џигерица** | **Поспешује ослобађање енергије из хране** |
| **Рибофлавин (Б2)** | **Млеко и млечни производи,квасац,месо,јаја,**  **гљиве,житарице од целог зрна,жуто поврће** | **Поспешује ослобађање енергије из хране** |
| **Ниацин (Б3)** | **месо,риба, махунарке-зелено поврће,туњевина**  **,јаја,млеко,живинско месо,џигерица,ораси** | **Спада у групу промотора хормона раста** |
| **Витамин Б12** | **месо,риба, морски плодови,јаја,млеко и све намирнице животињског порекла** | **Очување нервног система,**  **учествује у стварању генетског материјала и црвених крвних зрнаца.(недостатак код вегана и вегетаријанаца)** |
| **Фолна киселина витамин Б** | **Зелено лиснато поврће,цело зрно**  **житарица,махунарке,орашасти плодови,** | **Неопходна за синтезу, репарацију и функцију ДНК као и многе метаболичке процесе у организму** |
| **Витамин Ц** | **кромпир,першун, цитруси и сокови од цитруса,прокељ,купус,паприка, бобичасто воће** | **Здравље коже,костију и десни,**  **потпомаже апсорпцију гвожђа**  **које није пореклом из животињских извора** |
| **Витамин Д** | **Масна риба, јаја-жуманце,маслац, маргарин,**  **сир,џигерица,млеко,** | **Здравље костију,зуба,**  **поспешује апсорпцију калцијума, витамин Д ствара се у кожи излагањем сунцу.** |
| **Витамин Е** | **Пшеничне клице, биљна уља,орашасти**  **плодови,семенке,уље орашастих плодова**  **и семенки** | **Развој и одржавање ћелија –посебно крви и нервног сиситема, анти оксидант** |

Минерали

Минерали су одговорни за бројне функције организма, учествују у изградњи ћелија костију и зуби,одржавају равнотежу течности,важни су за функцију срца и пренос нервних импулса. Минерали се деле у две велике групе :макроминерале и елементе у траговима.Макро минерали су калцијум, магнезијум,фосфор,натријум.Тринаест елемената у траговима телу је потребно у изузетно малим количинама,али су врло важни,посебно и цинк и гвожђе.

Извори и функције основних минерала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нутријент** | **Прехрамбен и извори** | **Улога уо рганизму** |
| **Гвожђе** | **јаје, риба, месо, житарице, махунарке, јетра, соја, млеко, зелено поврће,урме, смокве, грожђе, семенке, какао, чоколада, боранија, кајсије, сочиво, грашак, ораси, суво воће, пахуљице од житарица, квасац и млечни производи.** | **Преноси кисеоник до крвних ћелија,против анемије** |
| **Калцијум** | **риба, кељ, коштуњаво воће, житарице, зелено поврће, махунарке, млеко, бели лук, обрано млеко, броколи, лосос, јогурт, сир и млечни производи** | **Спречава болести уста и усне дупље, против остеопорозе, за повишени крвни притисак, код прекомерне тежине, у антистрес терапији, за несаницу, против грчева у мишићима, против настајања шлога, за ПМС, у менопаузи и у трудноћи.** |
| **Магнезијум** | **авокадо, артичоке, јаје, риба, шкољке, месо, житарице, лиснато поврће, алге, печурке, коштуњаво воће, пиринач, спанаћ, тиквице, махунарке, пашканат, бундева, семенке, мед, какао и чоколада.** | **Спречава алергију, астму, анксиозност, стрес, хронични умор, затвор, дијабетес, повишен крвни притисак, камен у бубрегу, мигрену, ПМС, опуштање мишића.** |
| **Флуорид** | **риба** | **Јачање зубне глеђи и заштита од зубног каријеса** |
| **Цинк** | **месо,плодови мора,млеко, махунарке, орашасти**  **плодови** | **Здрав раст и јачање имунитета,**  **зацељење рана** |
| **Кобалт** | **Има га у парадајзу** | **служи за активирање многих ензима у организму.** |
| **Јод** | **кухињска и морска со рибе, рибље уље, алге и плодови мора,бели лук, соја, сусам и спанаћ** | **Јод је елемент неопходан за синтезу хормона штитне жлезде, за нормалан метаболизам, здравље и живот.** |

Да би се процес производње ,дистрибуције и крајње конзумирање готове хране,било здравствено безбедно и да би деца добила квалитетне оброке неопходно је се придржавати одређениох правила која налаже закон о хигијенско санитарном надзору.

Правилник за кухиње и просторе где се припрема храна

Пре ступања на рад сваки радник мора бити обучен за обављање одређеног посла и упознат са свим мерама безбедности и здравља на раду,као и са мерама против пожарне заштите.

Производни процес се изводи тако да не долази до укрштања чистих и прљавих путева од уласка сировина до излаза готових производа из процеса производње.Руководилац радног погона-шеф кухиње у току рада контролише поштовање тока кретања радника и спровођења прописане процедуре за производњу,а у циљу спречавања унакрсне контаминације.

Пријем животних намирница се врши на рампи (место где је смештена вага) од добављача, и пријем термос посуда за транспорт хране од лица који их враћају из погона.На рампи-служба за транспорт- хране преузима термос посуде,од задуженог особља из кухиње.

Странке које долазе са стране-којима је предходно одобрен улаз у производни погон,пре уласка облаче беле мантиле,мањају обућу и улазе у погон у пратњи руководиоца.

Радници запослени у кухињама-производним погонима не смеју бити преносиоци узрочника заразних и паразитских болести,који се могу пренети храном.Не смеју имати гнојне промене на кожи руку,и не смеју кашљати и кијати у контакту са храном.Запослени који имају повреду,морају имати заштиту на рани(ханзапласт и заштитну рукавицу).

У свим просторијама погона-кухиње се редовно спроводе мере дезинфекције,дезинсекције и дератизације.

У процесу припреме намирница и готових јела користити опрему предвиђену за рад у кухињи (избегавати-што је мање могуће додир са храном-голим рукама,користити кашике ,кутлаче,жеце итд а не руке)

1.Чување и пријем намирница

При пријему намирница строго водити рачуна о декларисању производа,датуму производње,року трајања производа, и који је произвођач (конкретно из списка уговора са добављачем,пр. уколико је потписан уговор да је уље дијамант ,добављач је у обавези да то и поштује).Од добављача увек тражити документ о здравственој исправности производа.Уколико при пријему робе ,комисијски се констатује, да је роба сумљивог органолептичког изгледа и не задовољава хигијенско -здравствено безбедан производ , производ се враћа добављачу.

Животне намирнице , роба широке потрошње ,поврће и воће се чува у магацину или изолованој просторији (удаљеној од прљаве линије у кухињи), на полицама, подметачима,палетама и у расхладним уређајима.

Различита врста робе (колонијал) се чува у оригиналним паковањима , са декларацијом и видљивим роком употребе. Слажу се одвојено,према врсти и пореклу,тако да не утичу штетно на хигијенску исправност или квалитет других врста намирница.Колонијал подразумева: гриз,брашно,тестенине,пиринач,пшеница,пахуљице,уље у боцама,пасуљ,сушено воће,шећер,мед,кекс и кондиторски производи и друге манирнице.

Воће и поврће свакодневно чистити од натрулих и оштећених делова,и чувати у гајбама или пвц- врећама са ознаком -датума пријема.

Подметачи ,полице ,палете ,обложене папиром,постављају се у односу на зид на таквој удаљености која омогућава несметан пролаз и чишћење.Намирнице складиштене на непокретним подметачима,полицама или палетама издижу се од пода најмање 30цм,а између редова обезбеђује се довољно слободног простора за манипулацију и циркулацију ваздуха.

Јаја се могу чувати и у магацинским просторијама где температура не прелази +6степени.

Узорци припремљених оброка се чувају у фрижидеру 72 сата,од припреме.

У магацинским просторијама намењеним за складиштење и чување животних намирница не складишти се:употребљена амбалажа,производи ,предмети и материјали који својим мирисом или нечистоћом,патогеним клицама и паразитима могу загадити животне намирнице ,односно који могу пренети или отровне материје или материје штетне по здравље.

Магацинске просторије свакодневно чистити и брисати.

Намирнице подложне брзом кварењу ,чувају се у фрижидеру на Т до +4,у оригиналној амбалажи или добро упаковане са уредном и добро видљивом декларацијом: јаја,млеко и млечни производи , производи од меса.Намирнице које се чувају у замрзивачу на -20 степени , морају бити уредно спаковане и декларисаме,идентификација производа.

Време чувања намирница у хладњаку:

јаја.......................................................................10дана

кувано и печено месо........................................3дана

производи од меса.(саламе,паштете).................5дана

млеко и млечни производи ................................4дана

маргарини............................................................8дана

сир свеж................................................................4дана

кувана јела............................................................2дана

Хигијена-санитарни надзор у кухињском блоку

Чишћење расхладних витрина,фрижидера,површине врата,бочних зидова и арматура ,врши се топлом водом и детерџентом једном недељно а по потреби и чешће.После прања површине осушити и дезинфиковати.

Производни процес се изводи тако да не долази до укрштања чистих и прљавих путева од уласка сировина до излаза готових производаиз процеса производње.

Опрема која се користи у производним просторијама,мора бити од материјала који не утичу на хигијенску и здравствену исправност намирница, да су отпорни на корозију,киселине и дезинфекциона средства, лако се чисте и дезинфикују.Пластику и друге порозне материјале у кухињи свести на што мању меру.

Опрема се свакодневно после завршене смене тј.завршеног посла ,пере и дезинфикује и одлаже на места предвиђена само за то.

Подови се перу,чисте водом и детерџентом а потом врши завршна дезинфекција.

Лична хигијена :радници који раде са животним намирницама морају имати уредне ,подрезане нокте, а на рукамасе несме носити прстење и други накит.Руке прати што чешће топлом водом, сапуном и обавезно дезинфиковати.

Радна униформа:мора да буде уредна и чиста,бели мантили,панталоне ,сукње и капа су саставни део униформе.Приликом рада у производном погону користити лична заштитна средства-гумену заштитну кецељу,заштитну обућу,заштитну мараму-капу за заштиту косе,као и гумене рукавице.

Запослени су дужни да средства и опрему за личну заштиту на раду користе за све време рада ,а после рада да их оставе за то предвиђено место.

Непосредни руководилац запосленог дужан је да забрани рад запосленом који не користи средства и опрему за личну заштиту на раду.

Приликом коришћења тоалета радници се морају придржавати одређених прописа.Радну одећу одложити у предпростору,а после употренбе тоалета,прати руке и дезинфиковати.

За прање и санитацију покретне опреме,прибора и повратне амбалаже обезбедити посебно место.Посуђе које се враћа из погона се пере и дезинфикује.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План одржавање хигијене** | **у току смене** | **После сваке ссмен** | **дневно** | **седмично** | **На 15 дана** | **месечно** | **годишње** |
| **Подови у производном погону** | * + - **.** |  |  |  |  |  |  |
| **Зидови у производном погону** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Радне површине у контакту са храном** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Генерално чишћење производног погона** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подови у магацинском простору** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Генерално чишћење магацина** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гардероба** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тоалет-плочице санитарије** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Генерално чишћење тоалета** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Генерално чишћење кухиње** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Улаз-излаз и манипулативни простор** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кречење** |  |  |  |  |  |  |  |

Овај правилник има задатак да се у производним погонима-кухињама успостави систем безбедности хране и има значај у спровођењу санитарно –хигијенским процедурама,у циљу безбедности наших крајњих корисника –деце.

Уколико се наведене процедуре не спроводе у складу са овим правилником-одговорност преузимају руководиоци производних погона-шефови кухиња.

ХЦЦП-стандарди у кухињи

Упутство се односи на одржавање личне хигијене особља и понашање у свим објектима и просторима.

Дезинфекција: уништавање свих патогених микроорганизама на третираним површинама и на опреми,

\*Лична хигијена

Сви и радници производних погона и приручним кухињама где се сервира храна су обавезни да на својим радним местима носе личну заштитну опрем

•Магацински радници у кухињи:

-Панталоне , мајице са кратким рукавом-лети

- Радна обућа прописана правилником о безбедности и-здрављу на раду

•Радници у кухињи и пекари - Сукња или панталоне и блуза, кломпе и капа, лети уместо блузе мајица са кратким рукавима

•Радници на прању суђа – Панталоне (сукња), блуза, капа, ципеле (кломпе) и водоотпорна кецеља, лети уместо блузе мајица са кратким рукавима

У случају да вођа смене-шеф кухиње у редовном дневном обиласку радних места утврди да радник не носи прописану личну заштитну опрему или да чистоћа личне заштитне опреме није задовољавајућа има право да радника удаљи са радног места.

За одржавање хигијене радних одела, мантила и осталих делова заштитне опреме задужени су радници свако за своју опрему, да је најмање два пута недељно перу –у вешерају . Води се евиденција и контрола прања радних униформи.

Запослени су обавезни да перу и дезинфикују руке пре сваког почетка рада, после сваке употребе тоалета, као и у сваком тренутку кад дође до прљања руку у процесу рада.

Запослени у производњи и сервиврању оброка ,морају имати и одржавати уредну фризуру, коса мора бити покупљена испод капе или мараме. Мушкарци морају бити обријани.

На радном месту је забрањено ношење дугих лакираних ноктију, коришћење шминке и ношење накита.

Запослени морају одржавати уредно хигијену у својим гардеробним ормарима.

\*Лично понашање

Забрањено је конзумирање хране и пића у свим просторијама производних погона и складишта.

Забрањено је пушење

Запосленима је забрањено додиривати производе рукама, осим на радним местима где је то технолошки неопходно и само радницима са тог радног места.

Забрањено је уношење у производне погоне свих личних предмета, а нарочито од стакла, порцелана, необојене пластике итд.

Све личне ствари морају се одлагати у гардеробне ормаре.

Све особе које долазе у директан или индиректан контакт са производима, сировинама, амбалажом и осталима помоћним материјалима треба да се уздржавају од пљувања, жвакања, кијања и кашљања изнад незаштићених производа.

\*Здравствени статус и понашање у случају болести

Радници се упућују на здравствени преглед у складу са важећим законским прописима.

У случају позитивног налаза епидемиолошке службе руководилац упућује радника на лекарски преглед и радник до излечења не сме обављати послове и радне задатке на радним местима где има додир са храном.

У случају појаве посекотина, опекотина и сличних повреда, повређено место мора бити уредно заштићено (употреба рукавица, завоја и сл.).

Запослени који болују од жутице, дијареје, повраћања, повишене температуре, бола у грлу, инфекције коже и секреције из очију, носа и уха, не могу да раде на радним местима где могу доћи непосредно или посредно у контакт са храном.

Шеф службе исхране контролише спровођење ових правила понашања и хигијене. Једном месечно води евиденцију о контроли одржавања хигијене особља.

\*Правила за понашање интерних посетилаца у производним погонима

У производне погоне могу ући радници из службе одржавања у циљу обављања својих редовних радних задатака .За време присуства у производним погонима ови радници морају носити прописану чисту заштитну опрему, као и придржавати се основних забрана које се односе на додиривање хране, забрану пушења, уредност и заштиту косе, односно све што је наведено у овом упутству.

Сви послови одржавања морају да се пријаве шефу кухиње.

\*Правила за понашање екстерних посетилаца у производним погонима

У производне погоне могу ући само они екстерни посетиоци који имају дозволу руководиоца целине.

За време присуства у производним погонима овим посетиоцима се мора обезбедити одговарајућа заштитна опрема (мантил, капа,) и исти се морају понашати у складу са општим правилима понашања са којима их је дужан упознати домаћин који их води кроз погон.

Правилником о нормативу друштвене исхране деце у Установама за децу

## о ближим условима и начину остваривања исхране деце у предшколској установи"Службени гласник РС", број 39 од 25. маја 2018.

## едшколској установи: 39/201олској установи: 39/2018-24

## На основу члана 3. став 2. Закона о предшколском васпитању и образовању („Службени гласник РС”, бр. 18/10, 101/17 и 113/17 – др. закон),

Дневне потребе деце по узрасним групама: Просек: 975 cal

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Узраст/god.** | **Доручак /cal** | **Ужина /cal** | **Ручак /cal** |
| **1-2** | **300** | **120** | **360** |
| **2-3** | **325** | **130** | **390** |
| **3-5** | **400** | **160** | **480** |
| **5-7** | **475** | **190** | **570** |
| **Просек** | **375/ cal** | **150 / cal** | **450 / cal** |

Напомена: узете су просечне вредности ,јер се дневни Е унос ,за различите узрасне групе регулише нормативом порције.

Препорука: потребе деце која бораве у предшколским Установама, одређују се на бази задовољења 75% дневних укупних енергетских потреба ,где је дужина боравка деце у предшколским Установама не дужа од 8 часова дневно , што подразумева обезбеђење три оброка (доручак, ужина ,ручак) са правилним временским размаком .

У току недеље предвиђени су оброци без меса, чиме се не ремети однос од 75% дневног енергетског уноса.

Дозвоњена одступаља ± 10%

## А У Т О Р

## дипл. Нутрициониста-дијететичар

## (бр.лиценце 08909/2015-КМСЗТРС)

Ана Цогољевић

Норматив готових јела

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | У з р а с т | **1-3год.** | **4-7год.** | **Просек** |
| **1** | **Млеко, чај, јогурт** | **150** | **200** | **170** |
| **2** | **Пудинг, сутлијаш, гриз** | **150** | **200** | **170** |
| **3** | **Качамак, попара** | **150** | **200** | **170** |
| **4** | **Порција јела са месом** | **180** | **250** | **220** |
| **5** | **Порција јела без меса** | **180** | **250** | **220** |
| **6** | **Порција варива без меса** | **150** | **170** | **160** |
| **7** | **Парче меса(пилеће, јунеће, свињско)** | **50** | **60** | **55** |
| **8** | **Супе , чорбе** | **150** | **200** | **170** |
| **9** | **Хлеб** | **40** | **50** |  |
| **10** | **Воће (уз ручак)-дезерт** | **100** | **100** | **100** |
| **11** | **Воће (за ужину)** | **120** | **140** | **130** |
| **12** | **Пециво домаће производње** | **50** | **60** | **55** |
| **13** | **Погачице, крофне, уштипци** | **50** | **60** | **55** |
| **14** | **Лубенице,очишћене** | **250** | **350** | **300** |
| **15** | **Кис.млеко уз јела** | **20** | **20** | **20** |

Напомена:уз одређена јела смањити хлеб (резанац, кромпир, пиринач

Распоред оброка :

Доручак: 8,30-9,00 h

Ужина: 11,00-11,30h

Ручак: 13,00-13,30h

(\* замена за намирницу)

Литература:

1.Таблице хемијског састава прехрамбених производа аутора:

др.Недељко Јокић; др.Милан Павлица, дипл.инж. Миодраг Димићиздао Завод за економику домаћинства Србије 1999.год.

2. ''Правилник о нормативу друштвене исхране деце у Установама за децу''

На основу члана 55. став 3 и члан 63 став3. Закона о друштвеној бризи о деци (''Службени гласник РС бр. 49/91;29/93;67/93; 28/94;50/94;39/2018)

3. Рецептуре из саветника за планирање и организацију исхране у Установама за децу-Завод за економику домаћинства-Београд.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Прдлог јеловника** | **грама** | **Кал.** | **Бел.** | **масти** | **Угљ.хид.** |
| Доручак | Јогурт | 200 | 122 | 7 | 6.4 | 9.4 |
|  | **Пројара са спанаћем** |  | **392** | **16.9** | **18.8** | **37.5** |
| **ужина** | **Сутлијаш са сув.грож** | **200** | **272** | **8** | **5.7** | **36.5** |
| **ручак** | **Грашак са пилетином** |  | **253** | **17.4** | **10.7** | **20.8** |
|  | **Цвекла салата** | **40** | **13** | **0.4** | **-** | **38** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Јабука** | **100** | **58** | **0.3** | **0.4** | **15.2** |
|  | **Укупно** |  | **1228** | **53.8** | **42.2** | **183.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Млеко** | **200** | **118** | **6.6** | **5.6** | **9.4** |
|  | **Руска салата** | **42** | **114** | **2.4** | **9.6** | **4.2** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Воћни гриз** | **200** | **253** | **8.2** | **6.4** | **41.5** |
| **ручак** | **Пасуљ са ребрима** |  | **285** | **14.2** | **15.2** | **26.7** |
|  | **Парадајз-краставац** |  | **38** | **0.5** | **3.1** | **2.1** |
|  | **(купус-шаргарепа)** |  | **(25)** | **(0.5)** | **(0.1)** | **(2.3)** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Компот** | **100** | **10,5** | **-** | **-** | **29** |
|  | **Укупно :** |  | **1050** | **40** | **40.3** | **164.8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Млеко** | **200** | **118** | **6.6** | **5.6** | **9.4** |
|  | **Намаз са поврћем** | **25** | **85** | **6.6** | **6** | **0.9** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Штрудла са маком** | **60** | **198** | **4.7** | **6.5** | **29.9** |
|  | **Сок** | **150** | **65** | **1.2** | **0.3** | **16.2** |
| **ручак** | **Супа од поврћа** |  | **92** | **2.1** | **5.2** | **9.3** |
|  | **Купус са месом** |  | **226** | **12.5** | **14.4** | **10.2** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Воће-крушка** | **100** | **58** | **0.3** | **0.4** | **15.1** |
|  | **Укупно:** |  | **1136** | **42.1** | **30.9** | **179** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |
| **4** | **Предлог јеловника** | **грама** | **Кал.** | **Бел.** | **масти** | **Угљ.хид.** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Млеко** | **200** | **118** | **6.6** | **5.6** | **9.4** |
|  | **Намаз туњ** |  | **70** | **7** | **4.4** | **0,7** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Кифлице са џемом** |  | **273** | **4,9** | **10.9** | **38.2** |
| **Ручак** | **Крем чорба** |  | **92** | **2.1** | **5.2** | **9.3** |
|  | **Купус са месом** |  | **226** | **12.5** | **14.4** | **10.2** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Воће(јабука, наранџа,кру** |  | **58** | **0.3** | **0.4** | **15.1** |
|  | **Укупно:** |  | **1073** | **41** | **41.3** | **164.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Чај** | **200** | **86** | **0.2** | **-** | **2.7** |
|  | **Сир, јаје, париз-намаз** |  | **117** | **8.7** | **8.5** | **0.5** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Пита са јабукама** |  | **259** | **3.7** | **8.6** | **43.3** |
|  | **млеко** | **150** | **89** | **4.9** | **4.2** | **7.1** |
| **ручак** | **Чорба од пиринча** |  | **66** | **1.0** | **3.1** | **8.8** |
|  | **Кромпир пире** |  | **152** | **8.6** | **1.2** | **33.5** |
|  | **Фаширана шницла** |  | **184** | **11.2** | **13.8** | **4.4** |
|  | **цвекла** | **30** | **13** | **0.4** | **-** | **3.8** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Укупно:** |  | **1202** | **46,6** | **39.8** | **174.9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Чај** | **200** | **8.6** | **0.2** | **-** | **21.7** |
|  | **Ајвар-сир** |  | **65** | **3.9** | **5** | **0.9** |
|  | **паризер** | **30** | **65** | **3** | **7.4** | **0.2** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Пудинг са кексом** |  | **212** | **7.9** | **5.3** | **31.8** |
| **ручак** | **Мусака од карфиола** |  | **256** | **14.1** | **15.8** | **16.6** |
|  | **Кис.млеко** | **50** | **24** | **1.7** | **1.4** | **1.4** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **банана** | **100** | **88** | **1.2** | **0.2** | **23.2** |
|  | **Укупно:** |  | **1032** | **39.5** | **35.5** | **158.6** |
|  | | | | | | |
| **7** | **Предлог јеловника** | **грама** | **Кал.** | **Бел.** | **масти** | **Угљ.хид.** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Бела кафа** | **200** | **178** | **6.8** | **5.6** | **24.2** |
|  | **Пециво(кроасан)** | **60** | **250** | **5** | **11.2** | **31.7** |
| **ужина** | **кох** |  | **215** | **7.6** | **5.2** | **33.1** |
| **ручак** | **Супа од поврћа** |  | **38** | **09** | **2.3** | **3.5** |
|  | **Мусака од кромпира** |  | **311** | **133** | **15.5** | **30.9** |
|  | **Купус-шаргарепа** |  | **25** | **0.5** | **0.1** | **2.3** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Укупно:** |  | **1135** | **39.1** | **41.4** | **160.7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Јогурт** | **200** | **112** | **7** | **6.4** | **9.4** |
|  | **Кајгана са сиром** |  | **165** | **11.8** | **12.2** | **0.9** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Кувана пшеница** |  | **178** | **2.8** | **0.6** | **40.6** |
| **ручак** | **Кромпир салата** |  | **173** | **3** | **5.1** | **30.9** |
|  | **Пржена риба** |  | **155** | **12.4** | **4.5** | **16.9** |
|  | **Купус салата** |  | **42** | **0.9** | **3.1** | **3.9** |
|  | **воће** |  | **58** | **0.3** | **0.4** | **15.1** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Укупно:** |  | **1119** | **15.8** | **32.7** | **169.5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Предлог јеловника** |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Чај** | **200** | **86** | **0.2** | **-** | **21.7** |
|  | **Намаз крем сир** | **15** | **32** | **0.6** | **3** | **0.5** |
|  | **Барено јаје** | **50** | **81** | **6.4** | **5.7** | **0.4** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Житне пахуњице у млеку** |  | **215** | **7.7** | **5.7** | **32** |
| **ручак** | **Јун.гулаш** |  | **118** | **12.7** | **11.7** | **7** |
|  | **Гарнир резанац** | **40** | **170** | **4.4** | **5.2** | **25.4** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Пудинг** | **150** | **222** | **7.6** | **5.4** | **34.2** |
|  | **Укупно:** |  | **1160** | **47** | **37.1** | **173** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Предлог јеловника | грама | Кал. | Бел. | масти | Угљ.хид. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **доручак** | **Млеко** | **200** | **118** | **6.6** | **5.6** | **9.4** |
|  | **Мед-бутер** |  | **113** | **-** | **6.8** | **12.2** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
| **ужина** | **Пециво(кроасан са сир.** | **60** | **250** | **5** | **11.2** | **31.7** |
| **ручак** | **Супа са кнедлама** |  | **36** | **0.7** | **2.2** | **3.1** |
|  | **Динстана шаргарепа** |  | **101** | **1.9** | **4.3** | **16.7** |
|  | **Пил.пећење** | **70** | **126** | **13.1** | **7.7** | **-** |
|  | **Хлеб пб** | **50** | **118** | **3.8** | **0.2** | **25.9** |
|  | **воће** |  | **58** | **0.3** | **0.2** | **25.9** |
|  | **Укупно:** |  | **1038** | **35.2** | **38.4** | **156** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Број: 03/1-\_\_\_\_\_\_\_**  **Датум: \_\_\_\_ 11.2020.године**  **Објављен дана \_\_\_\_\_\_\_.**  **У Крагујевцу** |  | **Председник**  **Управног одбора**  **Љиљана Ћировић** |

**Директор**

**Сања Јаковљвић**

**Нутрициониста**

**Ана Цогољевић Милосављевић**

## 