

ვებგვერდი, 01/11/2017
სარეგისტრაციო კოდი
300160070.10.003.020196

**საქართველოს მთავრობის
დადგენილება №487
2017 წლის 30 ოქტომბერი ქ. თბილისი**

**ტექნიკური რეგლამენტის – „ადრეული და სკოლამდელი
აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში კვების
ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმების“
დამტკიცების შესახებ**

მუხლი 1

„ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების შესახებ“ საქართველოს კანონის მე-7 მუხლის „ვ“ ქვეპუნქტისა და მე-9 მუხლის „ბ“ ქვეპუნქტის შესაბამისად, ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვთა ჯანმრთელობის დაცვისა და ნორმალური ზრდა-განვითარების ხელშეწყობის მიზნით:

1. დამტკიცდეს თანდართული ტექნიკური რეგლამენტი – „ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში კვების ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმები“.

2. „ნორმატიული აქტების შესახებ“ საქართველოს კანონის 25-ე მუხლის შესაბამისად, ძალადაკარგულად გამოცხადდეს „ტექნიკური რეგლამენტი – ბავშვთა სკოლამდელ დაწესებულებებში კვების ორგანიზაციის სანიტარიული წესებისა და ნორმების დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 15 იანვრის №78 დადგენილება.

მუხლი 2

დადგენილება ამოქმედდეს 2018 წლის 1 იანვრიდან.

პრემიერ-მინისტრი

გიორგი კვიციანი

დანართი

**ტექნიკური რეგლამენტი - „ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების
დაწესებულებებში კვების ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმები“**

მუხლი 1. გამოყენების სფერო

1. წინამდებარე ტექნიკური რეგლამენტი ადგენს ზოგად მოთხოვნებს კვების უზრუნველყოფისადმი ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში, განურჩევლად მათი ორგანიზაციულ-სამართლებრივი ფორმისა და ტიპისა.

2. ტექნიკური რეგლამენტის მიზანია, კვების ორგანიზების წესებისა და პრინციპების, აგრეთვე რაციონის კვებითი ღირებულების დადგენა ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებისათვის, ბავშვების ოპტიმალური ზრდისა და განვითარების უზრუნველსაყოფად, კვებითი დეფიციტის, სიმსუქნის და კვებასთან დაკავშირებული ქრონიკული დაავადებების პრევენციის მიზნით.

მუხლი 2. ზოგადი მოთხოვნები კვების ორგანიზებისადმი

1. ბავშვების ნორმალური ზრდა-განვითარების უზრუნველყოფისათვის აუცილებელია უვნებელი და ჯანსაღი კვება. ბავშვთა ასაკში ჩამოყალიბებული სწორი კვების ჩვევები და გემოვნება წარმოადგენს ჯანმრთელობის საფუძველს ზრდასრულ ასაკში და საუკეთესო პრევენციას სიმსუქნის, II ტიპის დიაბეტის, ზოგიერთი ავთვისებიანი სიმსივნის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისათვის.

2. ადრეული და სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის განკუთვნილი სურსათი უნდა აკმაყოფილებდეს ამ ტექნიკური რეგლამენტით და საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრულ მოთხოვნებს.

3. ადრეული და სკოლამდელი ასაკის ბავშვების უმეტესობა დღის დიდ ნაწილს ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ატარებს და, შესაბამისად, დღის განმავლობაში მიღებული სურსათის მნიშვნელოვანი ნაწილი ამ დაწესებულებაში მიეწოდება. სურსათის შერჩევას, სწორი მენიუს შედგენას, ასაკისთვის შესაბამისი კვების სიხშირეს, კვებისთვის ხელშემწყობი გარემოს შექმნას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება სწორი ჩვევების ჩამოსაყალიბებლად ბავშვთა შორის.

4. დღელამური რაციონის კერძების ნაკრები უნდა უზრუნველყოფდეს ბავშვთა ორგანიზმის მოთხოვნილებებს ძირითად საკვებ ნივთიერებებსა და ენერგიაზე, ასაკობრივი ნორმების გათვალისწინებით (დანართი 1). გარდა ასაკობრივი ნორმებისა, აუცილებელია გათვალისწინებულ იქნეს სეზონურობა, ჯანმრთელობის მდგომარეობა, კვების თავისებურებები და სხვა. სურსათის დღიური ნორმები ბალის ასაკის თითოეული ბავშვისთვის (დაწესებულებაში 9-10 სთ. ხანგრძლივობით ყოფნის პერიოდში) მოცემულია დანართ 2-ში.

5. ბავშვებისათვის უზრუნველყოფილი უნდა იყოს მრავალფეროვანი სურსათის ყოველდღიურად მიღება ოთხივე ძირითადი ჯგუფიდან, ჯანსაღი კვების პირამიდის მიხედვით:

ა) პური და მარცვლეული;

ბ) ხილი და ბოსტნეული;

გ) რძე და რძის ნაწარმი;

დ) საქონლის მჭლე ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვერცხი, პარკოსნები, კაკლოვნები და თესლეული.

6. ადრეული და სკოლამდელი ასაკის ბავშვის კვების რეჟიმი უნდა შედგებოდეს 3 ძირითადი კვებისა (საუზმე, სადილი, ვახშამი) და 3 წახემსებისგან (პირველი წახემსება

საუზმესა და სადილს შორის („დილის“), მეორე სადილსა და ვახშამს შორის („შუადღის“), მესამე – ვახშმის შემდეგ), დღიური რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების გადანაწილებით, შემდეგი სქემის მიხედვით:

- ა) საუზმე $\approx 20\%$;
- ბ) დილის წახემსება $\approx 10\%$;
- გ) სადილი $\approx 30\%$;
- დ) შუადღის წახემსება (სამხარი) $\approx 15\%$;
- ე) ვახშამი $\approx 15\%$;
- ვ) საღამოს წახემსება $\approx 10\%$.

7. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში კვების რეჟიმი განისაზღვრება ამ დაწესებულების მუშაობის რეჟიმის (რამდენიმე საათი, სრული სამუშაო დღე, გახანგრძლივებული) შესაბამისად:

ა) 5 და მეტი საათით ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ყოფნისას, შეთავაზებული უნდა იქნეს 2 ძირითადი კვება (საუზმე, სადილი) და 2 წახემსება (დილის და შუადღის). ამასთან, ერთი ძირითადი კვება, აუცილებლად უნდა იყოს ცხელი კერძით. გახანგრძლივებული რეჟიმის შემთხვევაში, შეთავაზებული უნდა იქნეს საღამოს კვებაც (ვახშამი). თუ ძირითადი კვება რაღაც მიზეზების გამო ვერ იქნა გამოყენებული, მშობელს უნდა მიეწოდოს ზუსტი ინფორმაცია, რათა სახლში მოხდეს ბავშვის სრულფასოვანი კვება. ამასთან, დაწესებულების მუშაობის რეჟიმის/ხანგრძლივობის გათვალისწინებით, შესაძლებელია, საუზმის, სადილისა და 2 წახემსების ისეთნაირად გადანაწილება, რომ 3-ჯერადი კვებით უზრუნველყოფილი იყოს დღიური რაციონის არანაკლებ 75 %-ის მიწოდება ბავშვისათვის;

ბ) არაუმეტეს 5 საათით ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებაში დაყოვნებისას, შეთავაზებული უნდა იყოს არანაკლებ 2 ძირითადი კვება და 1 წახემსება. ასეთ შემთხვევაში არაა აუცილებელი ცხელი კერძის შეთავაზება, თუმცა სურსათის პირამიდის პირველი 4 ძირითადი ჯგუფიდან, თითოეულიდან სულ ცოტა 1 ულუფა მაინც უნდა იყოს შეთავაზებული;

გ) 3.5 საათამდე ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებაში დაყოვნებისას, შეთავაზებული უნდა იყოს ერთი ძირითადი კვება და ერთი წახემსება (მაგ., საუზმე და დილის წახემსება ან დილის წახემსება და სადილი და ა.შ.);

დ) წახემსება უნდა შედგებოდეს შაქრის ნაკლებად შემცველი ბურღულეულის, თხელ ნაჭრებად დაჭრილი ახალი ხილის, ცხიმის დაბალი შემცველობის რძისა და რძის ნაწარმის მცირე ულუფებისაგან, ძირითად კვებებს შორის;

ე) დაუშვებელია, ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვების უმეტესაგან დატოვება კვების დროს;

ვ) ბავშვის კვება (როგორც ძირითადი კვება, ასევე წახემსება) უნდა განხორციელდეს ერთსა და იმავე დროს ყოველდღიურად, ხოლო, კვების სიხშირე ჯამში არ აღემატებოდეს 6-ჯერადს დღეში.

მუხლი 3. ჯანსაღი კვების ძირითადი პრინციპები

1. ბავშვის კვება უნდა იყოს მრავალფეროვანი. ჯანმრთელობისათვის საჭირო ნუტრიენტების მისაღებად, ბავშვი უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ჯანსაღი კვების პირამიდის მიხედვით შემოთავაზებული სურსათის მრავალფეროვნებით.

2. ყოველდღიურ რაციონში საკმარისი რაოდენობით შეტანილი უნდა იქნეს მარცვლოვანი პროდუქტები, რომლებიც შეიცავს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელ საკვებ ბოჭკოს, ვიტამინებს, მიკროელემენტებს, ნახშირწყლებს და მინერალებს.

3. ბავშვმა უნდა მიიღოს საკმარისი რაოდენობის ხილი და ბოსტნეული ყოველდღიურად.

4. ბავშვთა კვებისათვის შერჩეული უნდა იქნეს დაბალი ცხიმის შემცველობის სურსათი. მიზანშეწონილია, ნაჯერი ცხიმები ჩანაცვლებულ იქნეს უჯერი ცხიმებით.

5. შერჩეული უნდა იქნეს მარილის/ნატრიუმის ნაკლები შემცველობის სურსათი. მოხმარებული უნდა იყოს მარილის შეზღუდული რაოდენობა (დღეში <1200 მგ ნატრიუმი/3 გ მარილი).

6. არაგადამდებ დაავადებათა განვითარების რისკის შემცირებისა და სიმსუქნის პრევენციის მიზნით, შერჩეული უნდა იქნეს შაქრის ნაკლები შემცველობის სურსათი, მათ შორის სასმელი.

მუხლი 4. ჯანსაღი კვების პირამიდა, სურსათის ულუფები და მოცულობა

1. ჯანსაღი კვების პირამიდა უზრუნველყოფს ბავშვის ჯანმრთელობისა და ნორმალური ზრდა-განვითარების უზრუნველსაყოფად საჭირო ყველა საკვები ნივთიერების (ნუტრიენტის) ყოველდღიურად მიღებას. პირამიდა განისაზღვრება მაღალი ნუტრიენტული ღირებულების სურსათის ძირითადი ჯგუფის მიხედვით: ხილი; ბოსტნეული; პროტეინული (ცილოვანი) პროდუქტი – საქონლის მჭლე ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, კვერცხი, ნიგოზი, პარკოსნები; მარცვლეული – პური, ბრინჯი, მაკარონი, ვერმიშელი და სხვ.; რძე და რძის ნაწარმი: რძე, იოგურტი (მაწონი), ყველი და სხვ.

2. სურსათის ულუფების რეკომენდებული დღიური ოდენობა სურსათის ძირითადი ჯგუფების მიხედვით, შემდეგი სქემის მიხედვით უნდა იქნეს განსაზღვრული:

სურსათის ჯგუფი	ასაკი		
	1-3	3-4	4-6
პური და მარცვლეული	4 ულუფა	5 ულუფა	6 ულუფა
ხილი და ბოსტნეული	4 ულუფა	5 ულუფა	5 ულუფა
რძე და რძის ნაწარმი	2 ულუფა	2 ულუფა	3 ულუფა
ცილოვანი პროდუქტები	1 ულუფა	1 ულუფა	1 ულუფა

3. ყველაზე დიდი ჯგუფი ეკუთვნის პურს, ბურღულეულს და კარტოფილს. ამ ჯგუფიდან ბავშვს უნდა მიეცეს 4-6 ულუფა ყოველდღიურად.

4. მეორე ჯგუფი არის ხილი და ბოსტნეული. ამ ჯგუფიდან ყოველდღიურად ბავშვს უნდა მიეცეს 4-5 ულუფა. გასათვალისწინებელია რომ ამ ჯგუფში არ შედის კარტოფილი.

5. მესამე ჯგუფში შედის რძე, ყველი და იოგურტი/მაწონი. ეს ჯგუფი ბავშვის მზარდ ორგანიზმს (ძვლოვან სისტემას) უზრუნველყოფს კალციუმით, პროტეინით (ცილებით) და ენერგიით. ბავშვი საჭიროებს 2-3 ულუფას ყოველდღიურად ამ ჯგუფის პროდუქტებიდან.

6. მეოთხე ჯგუფში გაერთიანებულია ცილოვანი პროდუქტები (ხორცი, თევზი, კვერცხი, პარკოსნები და სხვ). 1-2 ულუფა ამ ჯგუფიდან არის აუცილებელი ბავშვისთვის ყოველდღიურად.

7. შემდეგ ჯგუფში გაერთიანებულია ისეთი პროდუქტები, რომლებიც ბავშვმა უნდა მიიღოს შეზღუდული რაოდენობით (ტკბილეული, შოკოლადი, ნამცხვარი, ტორტი და სხვ). ეს ჯგუფი მოიცავს აგრეთვე კარაქს, ზეთებს და ცხოველურ ცხიმებს. ტრანსიზომერული ცხიმების შემცველი სურსათი კი მთლიანად უნდა იქნეს ამოღებული ბავშვების კვების მენიუდან.

მუხლი 5. საუზმე

1. ადრეული და სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის აუცილებელია საუზმის რეგულარული მიღება ყოველდღიურად.

2. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში საუზმე უნდა შედგებოდეს მინიმუმ ერთი სასმელისა და სამი ძირითადი ელემენტისგან:

ა) მარცვლოვანი (პური, ორცხოხილა, მარცვლეულის ფანტელები და ა.შ.);

ბ) რძის ნაწარმი (რძე, ყველი, იოგურტი და ა.შ.);

გ) ხილი (ნედლი ხილი, ხილის წვენი, კომპოტი, ხილფაფა და ა.შ.).

3. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში კვებისას გამოყენებულ სასმელში უნდა მოიაზრებოდეს წყალი, ხილის წვენი (100%-იანი, შაქრის დამატების გარეშე) ან დაბალი ცხიმინობის რძე (შაქრის დამატების გარეშე).

4. 2 წელზე მეტი ასაკის ბავშვი საუზმისას რძის პროდუქტების საშუალებით, არანაკლებ 100 მგ კალციუმს უნდა იღებდეს.

5. საჭიროების და სურვილის მიხედვით, ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში საუზმის მენიუს შეიძლება დაემატოს:

ა) ერთი ცხიმის შემცველი პროდუქტი (მაგ., კარაქი);

ბ) ერთი შაქრის შემცველი პროდუქტი (მაგ., თაფლი, ჯემი);

გ) ერთი ცილოვანი პროდუქტი (მაგ., ხორცი, კვერცხი).

6. არ არის რეკომენდებული ისეთი სურსათის რეგულარული გამოყენება, როგორცაა ფუნთუშეული, შოკოლადი, კრემითა და შოკოლადით შევსებული ნამცხვრები, შოკოლადიანი მარცვლეულის ფანტელები და სხვა ნებისმიერი საკონდიტრო ნაწარმი, რომელიც 15%-ზე მეტ ცხიმს შეიცავს. ასეთი პროდუქტების გამოყენების მაქსიმალური სიხშირე არ უნდა აღემატებოდეს 3-ჯერადს 20 დღის განმავლობაში.

მუხლი 6. სადილი

1. სადილი უნდა უზრუნველყოფდეს ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვთათვის ენერგიის (კალორიების), ცილების, ცხიმების და ნახშირწყლების დღიური საჭიროების 20-30%-ის, ხოლო, კალციუმის, რკინის და A ვიტამინის დღიური საჭიროების 15%-ის მიწოდებას.

2. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში სადილი უნდა შედგებოდეს 4 ან 5 კომპონენტისაგან, შემდეგი სქემატური გადანაწილებით:

კომპონენტები	5 კომპონენტური სადილი	4 კომპონენტური სადილის ვარიანტები		
პირველი კერძი	X	X	X	-
ძირითადი კერძი	X	X	X	X
გარნირი	X	X	X	X
რძის ნაწარმი	X	X	-	X
დესერტი	X	-	X	X
პური	რეგულარულად			
წყალი	რეგულარულად			

3. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში სადილი აუცილებლად უნდა შეიცავდეს რძის ნაწარმის კომპონენტს, პირველი კერძის ან დესერტის შემადგენლობაში.

4. წყალი წარმოადგენს ერთადერთ სასმელს, რომლის მიწოდებაც სადილზე, ისევე როგორც მთელი დღის განმავლობაში, სავალდებულოა რაოდენობის შეზღუდვის გარეშე. სადილზე შესაძლოა დამატებით დაბალი ცხიმოვანობის რძის შეთავაზებაც (შაქრის გარეშე).

5. ახალი პური წარმოადგენს თითოეული კვების აუცილებელ ნაწილს. ის შეიძლება შეიცვალოს ორცხობილით (დაუმტკვარი) ან მჭადით. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში არ არის რეკომენდებული შაქრიანი სასმელების შეთავაზება, დაუშვებელია გაზიანი ტკბილი სასმელების გამოყენება.

მუხლი 7. წახემსება

1. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვებისათვის უზრუნველყოფილი უნდა იქნეს სურსათის მიწოდება წახემსებისათვის გვიან დილით (საუზმესა და სადილს შორის) და ნაშუადღევს. 4-6 წლის ბავშვებს, გარდა აღნიშნულისა, ესაჭიროებათ ვახშმის შემდგომი წახემსებაც. წახემსების დროები და მოცულობები ისე უნდა შეირჩეს, რომ ბავშვებს ძირითადი კვების წინ მადა არ წაუხდეთ. სასუსნავით წახემსება შეიძლება ჩაითვალოს მინი-კვებად.

2. ჯანსაღი სასუსნავი უნდა შეიცავდეს ცილებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, მინერალებს, საკვებ უჯრედისს, ზომიერად ცხიმებს და იყოს დაბალი ენერგეტიკული ღირებულების.

3. სურსათის გადაცდენის რისკის თავიდან ასაცილებლად ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში სასუსნავი შერჩეული უნდა იქნეს ფიზიკური მახასიათებლებისა და ბავშვების ასაკის გათვალისწინებით.

მუხლი 8. სასმელი

1. წყალი და დაბალი ცხიმოვანობის რძე საუკეთესო სასმელია სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის.

2. იმის გათვალისწინებით, რომ დიდი რაოდენობით მიღებულმა რძემ შესაძლოა ჩაანაცვლოს რაციონის სხვა სურსათი, შეზღუდული უნდა იქნეს სკოლამდელი ასაკის ბავშვების მიერ მოხმარებული რძის რაოდენობა 450 მლ-მდე დღეში.

3. სტანდარტული მოუხდელი სასმელი რძე რეკომენდებულია 1-დან 2 წლის ასაკამდე ბავშვებისთვის. ორი წლის ასაკიდან, თუ ბავშვის ზრდა-განვითარება შეესაბამება სტანდარტულ მაჩვენებლებს, შესაძლებელია გადაყვანა დაბალი ცხიმინობის რძის მოხმარებაზე.

4. არომატიზებული და დამტკბარი რძე/რძის ნაწამი (რძის ნაწარმი, რომელსაც დამატებული აქვს შაქარი) არ არის რეკომენდებული ბავშვებისთვის, ვინაიდან შეიცავს დიდი რაოდენობით შაქარს და აუცილებელია, ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების მიერ უზრუნველყოფილ იქნეს ასეთი პროდუქტების მიწოდების სიხშირისა და რაოდენობის შეზღუდვა.

5. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების მიერ გამოყენებული უნდა იქნეს ბავშვების წახალისების მეთოდები, რათა დალიონ წყალი და რძე, მიიღონ ახალი ხილი და არა ხილის წვენი, ხოლო ხილის წვენის მიწოდების შემთხვევაში, საჭიროა მისი დღიური მიღების შეზღუდვა 200 მლ-მდე, წყლით განზავებული სახით, თანაფარდობით 50:50.

6. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვებისათვის ხილის წვენი მიწოდებული უნდა იქნეს კვებასთან ერთად და არა კვებებს შორის.

7. დაუშვებელია ტკბილი და გაზიანი სასმელების შეტანა (მათ შორის ხილის სასმელების, გაზიანი/უალკოჰოლო სასმელების, ალდგენილი სასმელების, ენერგეტიკული სასმელების) ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების სტანდარტულ მენიუში.

8. კომპოტების გამოყენება დასაშვებია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ არ დაემატება შაქარი და დამზადდება ახალი, მწიფე ან მშრალი ხილისგან, შაქრის დამატების გარეშე.

9. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების სტანდარტულ მენიუში არ უნდა იქნეს შეტანილი სურსათი, მათ შორის სასმელი, რომლის ეტიკეტზეც მითითებულია შაქრის შემცველი ხელოვნური დამატკბობლები, როგორცაა:

- ა) ასპარტამი (E951);
- ბ) სახარინი (E954);
- გ) სორბიტოლი (E420);
- დ) აცესულფამი K (E950);
- ე) სუკრალოზა (E955).

10. სკოლამდელი ასაკის ბავშვების მენიუში დაშვებული არ არის ყავისა და შავი ჩაის შეტანა.

მუხლი 9. კოფეინი

აკრძალულია ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებების სტანდარტულ მენიუში კოფეინის შემცველი სურსათის, მათ შორის, სასმელების გამოყენება.

მუხლი 10. მენიუ

1. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში უნდა გამოიყენებოდეს წინასწარშედგენილი 10-დღიანი/2-კვირიანი პერსპექტიული მენიუ (მაგალითი მოცემულია მე-18 დანართში) და სპეციალურად შემუშავებული კერძების კარტოთეკა. თითოეული კერძზე უნდა იყოს შედგენილი ბარათი, რომელშიც მითითებულ იქნება კერძებში შემავალი პროდუქტების განაწილება, მასში ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების შემცველობა; გამოსავალი, კერძის კალორიულობა; მომზადების ტექნოლოგია, რათა აუცილებლობის შემთხვევაში ერთი კერძის მომზადების შეცვლისას ადვილად მოხდეს რაციონის ენერგეტიკული ღირებულების გამოანგარიშება.

2. პერსპექტიულ მენიუებზე დაყრდნობით მენიუ-განრიგი უნდა გაიწეროს ყოველდღიურად, რომელშიც დაკონკრეტდება იმ ბავშვების რაოდენობა, რომლებმაც უნდა მიიღონ აღნიშნული სურსათი.

3. ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილი კერძების ხარისხზე აუცილებელია დაწესდეს ყოველდღიური კონტროლი.

4. რომელიმე ნედლეულის არქონის შემთხვევაში ის შეიძლება შეიცვალოს ძირითადი საკვები ნივთიერებების (ცილები და ცხიმები) იდენტური რაოდენობის შემცველი სხვა პროდუქტით.

მუხლი 11. კვების პროცესთან დაკავშირებული საფრთხეები

1. სკოლამდელი და ადრეული ასაკის ბავშვებში (განსაკუთრებით 3 წლამდე ასაკში) სურსათის გადაცდენის რისკის შესამცირებლად მიღებული უნდა იყოს შემდეგი ზომები:

ა) კვებისას ბავშვები უნდა ისხდნენ, ხოლო აღზრდელ-პედაგოგმა და აღზრდელმა უნდა გაუწიოს მეთვალყურეობა კვების პროცესს;

ბ) ბავშვებს უნდა მიეწოდებოდეს მხოლოდ ისეთი სურსათი, რომლის დაღეჭვასაც შეძლებენ.

2. სურსათის შერჩევისა და მენიუს შედგენისას გათვალისწინებული უნდა იქნეს, რომ ზოგიერთ სურსათს გააჩნია გადაცდენის მომეტებული რისკი, ასეთია:

ა) მაგარი, ბოჭკოვანი, წებოვანი ძნელად დასაღეჭი სურსათი (მაგ., თხილი, უმი სტაფილო);

ბ) პატარა, ბურთულების შემცველი სურსათი (მაგ., ყურძენი, მუხუდო, საზამთროს თესლი, ქიშმიში);

გ) სურსათი, რომელსაც აქვს გარსი ან ძნელად დასაღეჭია (სოსისი, მოხარშული ხორცის ნაჭერი, ბატი-ბუტი);

დ) სქელი კონსისტენციის, კრემისებრი, პასტისებრი სურსათი რომელიც შეიძლება გაიჭედოს ხახშიში;

ე) რომლის დაღეჭვა რთულია ბავშვებისთვის.

3. კვების პროცესში გადაცდენის მაღალი რისკის მქონე სურსათი, აუცილებელია სათანადოდ იქნეს დამუშავებული შემდეგი მეთოდების გამოყენებით:

ა) შეეცვალოს სურსათს ტექსტურა – გახეხვა, დააქუცმაცება, მოხარშვა;

ბ) სარისკო ნაწილების მოცილება – გათლა, მაგარი ბოჭკოების მოცილება.

4. 5 წლის ასაკამდე ბავშვებისათვის დაუშვებელია მცირე ზომის, მაგარი სურსათის მიცემა, როგორცაა, მაგალითად, მთლიანი კაკლოვნები, თესლეულის დიდი მარცვლები.

5. სურსათის გადაცდენის შემთხვევაში ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებამ უნდა უზრუნველყოს პირველადი დახმარების დროული აღმოჩენა.

6. გადაცდენისათვის სარისკო პროდუქტის ტიპები და რისკის შემცირების გზები მოცემულია მე-3 დანართში.

მუხლი 12. საკვებდანამატები

ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვთა კვებისათვის არ არის დასაშვები შემდეგი საკვებდანამატების შემცველი სურსათის გამოყენება:

- ა) ნატრიუმის ბენზოატი (E211) – კონსერვანტი;
- ბ) ტარტრაზინი (E102) – საღებავი;
- გ) ქინოლინისებრი ყვითელი (E104) – საღებავი;
- დ) ყვითელი „მზის ჩასვლა“ (E110) – საღებავი;
- ე) კარმუაზინი (E122) – საღებავი;
- ვ) პონსო ალისფერი 4R (E124) – საღებავი;
- ზ) წითელი ალურა AC (E129) – საღებავი.

მუხლი 13. მზა პროდუქტები

1. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში არ არის რეკომენდებული მარილის, შაქრისა და ცხიმის მაღალი შემცველობის მქონე მზა სურსათის რეგულარული გამოყენება.

2. ადრეული და სკოლამდელი ასაკის ბავშვთა კვებისათვის განკუთვნილი სურსათი არ უნდა შეიცავდეს ტრანსცხიმებს.

3. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ბავშვთა კვებისათვის არ უნდა იქნეს გამოყენებული მოზრდილთათვის განკუთვნილი სპეციალური და დიეტური პროდუქტები, როგორცაა, მაგალითად, ქოლესტეროლის დამწვევი ან უჯრედისის მაღალი შემცველობის სურსათი და სხვა.

4. არაინფექციური (მოწამვლები) და ინფექციური დაავადებების წარმოქმნისა და გავრცელების თავიდან ასაცილებლად დაუშვებელია:

- ა) გამოუშიგნავი ფრინველის, გარეული ფრინველის ხორცის გამოყენება;
- ბ) დაბინძურებული ნაჭუჭისა და ბზარის მქონე კვერცხის გამოყენება;
- გ) იხვისა და ბატის კვერცხის გამოყენება;
- დ) დაზიანებული ჰერმეტულობის, დეფორმირებული, სასაქონლო იერსახე დაკარგული, დაჟანგული, "ამობერილი", უეტიკეტო ბავშვთა კონსერვების გამოყენება;
- ე) ბედელის მავნებლებით დასნებოვნებული ბურღულეულის, ფქვილის, გამხმარი ჩირისა და სხვა პროდუქტების გამოყენება;
- ვ) ლპობის ან ობის ნიშნის მქონე ბოსტნეულისა და ხილის გამოყენება;
- ზ) ნებისმიერი სახის კულტივირებული, თუ არაკულტივირებული სოკოს გამოყენება;
- თ) ორგანოლეპტიკურად არაკეთილსაიმედო ნიშნის მქონე პროდუქტის გამოყენება (იხ. დანართი 10);

ო) საოჯახო პირობებში მომზადებული სურსათის გამოყენება (გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც კონკრეტული ბავშვის მშობლის/მეურვის მიერ ხდება ამა, თუ იმ კერძის მიწოდება და განკუთვნილია მხოლოდ ამ ბავშვის მიერ მოსახმარად).

მუხლი 14. სასადილო გარემო ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში

1. ბავშვთა კვების დაწესებულებაში უნდა არსებობდეს შესაბამისი აღჭურვილობა, ჭურჭელი და ავეჯი.

2. ბავშვი მაგიდასთან უნდა იჯდეს სწორად. სკამი მაგიდის კიდიდან 2 სმ-ით შიგნით უნდა იყოს შეწეული, ასევე აუცილებელია დაცულ იქნეს ავეჯის (სკამი, მაგიდა) ზომები ბავშვის სიმაღლესთან მიმართებაში.

3. კერძები უნდა იყოს ლამაზად გაფორმებული და ზომიერი ტემპერატურის.

4. კვების პროცესი უნდა მიმდინარეობდეს აუჩქარებლად, მაგრამ არაუმეტეს 30 წთ-ის განმავლობაში ჯანმრთელი ბავშვებისათვის, ხოლო რიგი პათოლოგიების შემთხვევაში კი (სახის არის პარეზი, დამბლა და სხვა) არაუმეტეს 1 საათის განმავლობაში. ამასთან, გასათვალისწინებელია, რომ დრო არ დაიკარგოს მომდევნო კერძების ლოდინში.

5. ბავშვები, რომლებიც კვებას დაასრულებენ, სასურველია ადგნენ მაგიდიდან და თავი გაირთონ პასიური თამაშებით.

6. ცუდი მადის შემთხვევაში არ არის რეკომენდებული ბავშვის კვება განხორციელდეს დამალების მეთოდით. ასეთ ბავშვს შესაძლებელია შესთავაზონ კენკრის ან ხილის წვენი. გამონაკლის შემთხვევაში, შესაძლებელია, აგრეთვე მას მიეცეს მეორე თავი კერძი, რომელიც მდიდარია ცილებით, ხოლო შემდგომ კი პირველი თავი კერძის მცირე რაოდენობა.

7. დაუშვებელია ბავშვს კვების პროცესში მიეცეს სათამაშოები, ან მისი ყურადღება გადატანილ იქნეს ზღაპრის მოყოლაზე და ა.შ.

8. ადრეული ასაკის ჯგუფებში, სადაც ბავშვებს სძინავთ დღის ძილით (ერთი ან ორი), კვების რეჟიმი უნდა აიგოს ისე, რომ არ დაირღვეს ძილის რეჟიმი.

9. ბავშვთა კვების დღიური მენიუ აუცილებელია გამოიკრას კედელზე. მშობელს უნდა გაეწიოს რეკომენდაცია სადამოს საათებში ბავშვის კვების ორგანიზების შესახებ, რისთვისაც მან უნდა იცოდეს, თუ რა მიიღო ბავშვმა და რას სთავაზობენ სადამოს, ასევე შესაძლებელია გამოიკრას რიგი რეკომენდაციები, რჩევები სადღესასწაულო და დასვენების დღეებში ბავშვის კვების რაციონზე.

10. ზაფხულის პერიოდში აქტიური დასვენებისას ბავშვთა სადღეღამისო რაციონის კალორიულობა უნდა გაიზარდოს 10-15%-ით, რაც მიღწეული უნდა იქნეს ძირითადად რძისა და რძის პროდუქტების, ასევე ბოსტნეულისა და ხილის რაოდენობის გაზრდით.

11. ზაფხულის პერიოდში ბავშვის კვების მენიუში ფართოდ უნდა ჩაერთოს ახალი ბოსტნეული – ოხრაბუმი, კამა, სალათის ფურცლები, მწვანე ხახვი, მჟაუნა, ნიორი და სხვა.

12. ცხელ დღეებში, ბავშვებში მადის ხშირი დაქვეითების პირობებში, რეკომენდებულია კვების რეჟიმის შეცვლა, რისთვისაც სადილი უნდა შეიცვალოს მეორე საუზმით, სამხარის ხარჯზე. სადილი უნდა იქნეს გადატანილი უფრო მოგვიანებით, სასურველია დღის ძილის შემდეგ.

მუხლი 15. მოთხოვნები სურსათის ტრანსპორტირებისადმი

1. ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილი სურსათის ტრანსპორტირება უნდა ხორციელდებოდეს სპეციალურად ამ მიზნისთვის გამოყოფილი ტრანსპორტით, ნიშანდებული ტარის გამოყენებით. ტარა უნდა იყოს სუფთა, დაუზიანებელი.

2. სატრანსპორტო ტარის ნიშანდება წარმოებს პროდუქციის თითოეულ სახეზე არსებული ნორმატიული და ტექნიკური დოკუმენტაციის მოთხოვნების შესაბამისად.

3. ტრანსპორტირებისას დაცული უნდა იქნეს სხვადასხვა სახის ნედლეულისა და სურსათის ერთიმეორისგან განცალკევების წესი.

მუხლი 16. ალერგიული ბავშვების კვება

1. სურსათის მიმართ ალერგია აღენიშნება ბავშვთა 4-8%-ს.

2. ის შესაძლოა მძიმე და, ზოგჯერ, სიცოცხლისთვის საშიში რეაქციით გამოვლინდეს. აქედან გამომდინარე, ოჯახს და ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში პერსონალს უნდა შეეძლოს სიმპტომების გამოცნობა და შესაბამისად რეაგირება.

3. სურსათის მიმართ ალერგია ორგანიზმის სპეციფიკური იმუნური პასუხით გამოწვეული განმეორებადი რეაქციაა, რომელიც ვითარდება კონკრეტულ სურსათთან კონტაქტის შედეგად. ყველაზე გავრცელებული სიმპტომები მოიცავს კანს (სხვადასხვა ტიპის გამონაყარი, მათ შორის ურტიკარია, შეშუპება, ეგზემა), კუჭ-ნაწლავს (ღებინება, მუცლის ტკივილი, ფაღარათი) და სასუნთქ გზებს (ცხვირიდან გამონადენი, მსტვენავი სუნთქვა). ყველაზე მძიმე რეაქცია არის ანაფილაქსია, რამაც შეიძლება სიკვდილი გამოიწვიოს.

4. სურსათის მიმართ ალერგია, როგორც წესი, ადრეულ ბავშვობაში ყალიბდება (დაახლოებით 6-დან 24 თვის ასაკამდე), თუმცა თევზისა და ზღვის პროდუქტების მიმართ ალერგია შესაძლოა მოზარდობის და მოზრდილობის პერიოდშიც ჩამოყალიბდეს. ბავშვებში კვებითი ალერგიების გამომწვევთა 75% მოდის ძროხის რძეზე, კვერცხსა და მიწის თხილზე. სხვა გავრცელებული ალერგენებია სოიო, ხორბალი, სეზამი (ქუნჯუთი), კივი, თევზი და ზღვის პროდუქტები (მოლუსკები და ა.შ.).

5. ასაკის მატებასთან ერთად სურსათის უმეტესობაზე ალერგია ქრება. თუმცა თევზის და თხილის მიმართ ალერგია, როგორც წესი, გრძელდება მოზრდილობაშიც.

6. ალერგიის განკურნება შეუძლებელია, ამიტომ მისი მართვა გულისხმობს სიმპტომების პრევენციას სურსათის ალერგენებისთვის თავის არიდების გზით. ამ პროცესში აუცილებელია სამედიცინო პერსონალის, ოჯახის და მომვლელების ერთობლივი მონაწილეობა.

7. თუ საბავშვო დაწესებულებაში ეჭვი გაჩნდა, რომ რომელიმე ბავშვს სურსათის მიმართ ალერგია აქვს, მშობელს უნდა ვურჩიოთ ექიმს მიმართოს. არ არის სასურველი ბავშვის კვების რაციონის შეზღუდვა სამედიცინო პერსონალის მიერ ზუსტი დიაგნოსტიკის გარეშე.

8. ოჯახმა უნდა მიაწოდოს საბავშვო დაწესებულებას ექიმის/დიეტოლოგის მიერ მომზადებული რეკომენდაციები დაშვებულ და აკრძალულ სურსათთან დაკავშირებით.

9. ძლიერი ალერგიის შემთხვევაში რეაქცია შეიძლება განვითარდეს სურსათის უმცირეს რაოდენობაზე, ამიტომ მნიშვნელოვანია სურსათის მომზადებისას არ მოხდეს მისი შემთხვევით კონტამინაცია/„დაბინძურება“ ალერგენის მინარევებით. აუცილებელია

სურსათის შემადგენლობის დაწვრილებით შესწავლა (ეტიკეტის წაკითხვა) ალერგენის აღმოსაჩენად.

10. აუცილებელია, მძიმე ალერგიის რისკის მქონე ბავშვის თაობაზე ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულება ფლობდეს სრულ ინფორმაციას (დანართი 17). იმ ბავშვებისთვის, რომელთაც წარსულში ჰქონიათ ანაფილაქსია ან სხვა მძიმე ალერგიული რეაქცია, საბავშვო დაწესებულებაში უნდა არსებობდეს გადაუდებელ შემთხვევებში ქმედების ზუსტი გეგმა.

11. ზოგიერთი სურსათის მიმართ ალერგიის შემთხვევაში, შესაძლოა ადგილი ჰქონდეს ე.წ. ჯვარედინ რეაქციას. ასეთ დროს ალერგიული რეაქცია შეიძლება განვითარდეს არა კონკრეტულად ცნობილ ალერგენზე, არამედ მის „მონათესავე“ რომელიმე პროდუქტზე (დანართი 4), რომელიც შეიძლება გამოიყენებოდეს ალერგიული ბავშვისთვის სურსათის შერჩევის და მომზადების პროცესში.

მუხლი 17. მოთხოვნები კვების ბლოკის აღჭურვილობის, პროდუქტების შენახვისა და სურსათის მომზადებისადმი

1. ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში კვების ორგანიზებისას გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ძირითადი რეკომენდაციები უვნებელ კვებასთან დაკავშირებით:

- ა) სისუფთავის დაცვა;
- ბ) მზა და ნედლი პროდუქტების განცალკევება;
- გ) სურსათის სათანადო თერმული დამუშავება;
- დ) სურსათის შენახვა სათანადო ტემპერატურის პირობებში;
- ე) უვნებელი წყლისა და ნედლეულის გამოყენება.

2. კვების ბლოკის შემადგენლობაში უნდა შედიოდეს სამზარეულო, კერძების მოსამზადებელი და სამრეცხაო ზონით, საწყობი მშრალი პროდუქტებისთვის მაცივარ-დანადგარებით და საწყობი ბოსტნეულისთვის.

3. სამზარეულოში უნდა იყოს გამწოვი ვენტილაცია.

4. სამზარეულოსა და სასადილო დარბაზის (ოთახის) კედლების მოპირკეთება უნდა განხორციელდეს სველი წესით დალაგებისა და დეზინფექციისადმი გამძლე მასალით არანაკლებ 1,7 მ სიმაღლემდე.

5. კვების ბლოკში გამოყენებული წყლის ხარისხი უნდა შეესაბამებოდეს „სასმელი წყლის ტექნიკური რეგლამენტის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 15 იანვრის №58 დადგენილებით განსაზღვრულ მოთხოვნებს.

6. კვების ბლოკი უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სათანადო დანიშნულებისა და რაოდენობის ჭურჭლით, რომელიც ინახება დახურულ კარადაში ან თაროებზე იატაკიდან არანაკლებ 0,3 მ სიმაღლეზე.

7. კვების ბლოკი უზრუნველყოფილი უნდა იქნეს სათანადო ტევადობის მაცივრ(ებ)ით.

8. კვების ბლოკში გამოსაყენებლად შემოსული ნედლეული უნდა აკმაყოფილებდეს სურსათის უვნებლობის კანონმდებლობით დადგენილ მოთხოვნებს.

9. ბავშვთა კვებისთვის განკუთვნილი სურსათი უნდა ინახებოდეს სათავსში, რომელიც აღჭურვილია თაროებით, სტელაჟებითა და კარადებით. სათავსი უნდა იყოს მშრალი და კარგად ნიავედობდეს. მაგიდების ზედაპირი უნდა იყოს გლუვი და მთლიანი,

ზედაპირები დამზადებული უნდა იყოს რეცხვისა და დეზინფექციისადმი მდგრადი მასალისგან.

10. კვების ბლოკში უნდა იყოს დაცული სისუფთავე. სამზარეულო ექვემდებარება დალაგებას სველი წესით, სარეცხი და სადეზინფექციო ხსნარების გამოყენებით ყოველდღიურად და საჭიროებისამებრ. ყოველთვიურად უნდა ჩატარდეს გენერალური დასუფთავება და დეზინფექცია, აუცილებლობის შემთხვევაში – დეზინსექცია და დერატიზაცია დადგენილი წესით.

11. სარეცხი და სადეზინფექციო საშუალებები უნდა გამოიყენებოდეს მათი თანმხლები ინსტრუქციების მკაცრი დაცვით. სარეცხი და სადეზინფექციო საშუალებები უნდა ინახებოდეს მათთვის სპეციალურად გამოყოფილ ადგილებში დამამზადებლის მიერ მოწოდებულ ტარაში. გამოყენებული სარეცხი ან/და სადეზინფექციო საშუალებები არ უნდა იყოს ტოქსიკური ადამიანისათვის და საზიანო – სურსათისათვის.

12. დაწესებულების კვების ბლოკში უნდა ხორციელდებოდეს სადეზინფექციო ხსნარებისა და სხვა საშუალებათა გამოყენების აღრიცხვა.

13. სურსათის შენახვა უნდა განხორციელდეს ეტიკეტზე მითითებული წესების დაცვით, სათანადო ტემპერატურული რეჟიმის გათვალისწინებით.

14. შეფუთვის თითოეული ერთეულის ეტიკეტი, რომელზეც დატანილია პროდუქციის შენახვის ვადები, უნდა იქნეს შენახული პროდუქციის სრულ მოხმარებამდე.

15. დაწესებულებაში სურსათით მოწამვლის შემთხვევაში, პერსონალსა და ბავშვებს შორის მწვავე ნაწლავური ინფექციების აფეთქებისას, აუცილებელია დროულად ეცნობოს საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის მუნიციპალურ/საქალაქო ცენტრს.

16. ხორცის, თევზის, ბოსტნეულისა და სხვა პროდუქტების დასაჭრელ-დასაცალკევებლად სავალდებულოა სპეციალური ნიშანდებული დანებისა და დაფების გამოყენება (მაგ.: "ახ" – ახალი ხორცი, "მხ" – მოხარშული ხორცი, "უთ" – უმი თევზი, "მთ" – მოხარშული თევზი, "ბ" – ნედლი ბოსტნეული, "მბ" – მოხარშული ბოსტნეული). დაფები და დანები უნდა ინახებოდეს სამუშაო ადგილას, სპეციალურ კასეტებში.

17. ყველა ჭურჭელი უნდა ინახებოდეს სპეციალურ თაროებზე, ხოლო წვრილი ინვენტარი – კარადებში.

18. სამზარეულოს ჭურჭლის რეცხვა და შრობა უნდა ხორციელდებოდეს სპეციალურად გამოყოფილ ზონაში.

19. ჭურჭლის ხელით რეცხვისას დაცული უნდა იქნეს შემდეგი თანმიმდევრობა:

ა) ჭურჭელი მექანიკურად გათავისუფლდეს საჭმლის ნარჩენებისგან;

ბ) გაირეცხოს არანაკლებ 400C ტემპერატურის წყლითა და სარეცხი საშუალებების გამოყენებით, პირველ როფში;

გ) გაირეცხოს ხელმეორედ არანაკლებ 400C ტემპერატურის წყლითა და უფრო ნაკლები რაოდენობის სარეცხი საშუალების გამოყენებით მეორე როფში;

დ) გაივლოს არანაკლებ 650C ტემპერატურის ცხელი გამდინარე წყლით;

ე) დაიწრიტოს და გაშრეს საწრეტზე.

20. წვრილმანი ინვენტარი – დაფები, ნიჩბები, სათქვეფები და სხვა, ცხელი წყლით გარეცხვის შემდეგ უნდა გაშრეს. სამზარეულოს ჭურჭელი ირეცხება ცხელ წყალში სარეცხი საშუალებებით. ჭურჭელი უნდა გაივლოს არანაკლებ 650C -იან ცხელ წყალში და

დაიწრიტოს თაროებზე. ხორცის საჭრელი მანქანა უნდა დაიშალოს, გაირეცხოს მდუღარე წყლით, გამშრალდეს.

21. სამზარეულოსა და საკუჭნაოში საჭიროა ფართოდ გამოიყენებოდეს მწერებთან ბრძოლის საშუალებები. ფანჯრები და სინათლის სხვა ღიობები (მათ შორის, სარკმლები, სანათი მოწყობილობები) უნდა დამონტაჟდეს ისე, რომ თავიდან იქნეს აცილებული ჭუჭყის დაგროვება. ის ფანჯრები, რომლებიც გადის გარეთ, უნდა დაიფაროს მწერებისაგან დამცავი და ადვილად გასაწმენდი ბადით. თუ ღია ფანჯრები შეიძლება გახდეს დაბინძურების წყარო, წარმოების დროს ისინი უნდა იყოს დახურული; მღრღნელების გამრავლების პროფილაქტიკისთვის საჭიროა პროდუქტების სწორი შენახვისა და ნარჩენების მართვის კანონმდებლობით დადგენილი წესების დაცვა.

22. ნედლეული და პროდუქტები, რომლებიც გამოიყენება თერმული დამუშავების გარეშე, უნდა ინახებოდეს ცალ-ცალკე. თუ ხორცი, რძე, თევზი ერთ მაცივარში ინახება, აუცილებელია მათი დახურულ ჭურჭელში მოთავსება. არ შეიძლება კარაქი ინახებოდეს მძაფრი სუნის მქონე პროდუქტებთან ერთად. ყველი რეკომენდებულია ინახებოდეს ღია სტელაჟებზე ისე, რომ ერთმანეთს არ ეხებოდეს. შენახულ ყველზე გაჩენილი ნადები უნდა მოშორდეს 3%-იან მარილხსნარში დასველებული სუფთა ხელსახოცით.

23. ბოსტნეული და ხილი უნდა ინახებოდეს მშრალ, კარგად განიავებად სათავსში. ფხვიერი პროდუქტები უნდა ინახებოდეს თავდახურულ ჭურჭელში ან ტომრებში სტელაჟებზე, იატაკიდან 15 სმ სიმაღლეზე. კედელსა და პროდუქტებს შორის მანძილი უნდა იყოს 20 სმ. თეთრი და შავი პური უნდა ინახებოდეს თაროებსა და კარადებში ცალ-ცალკე. თარო იატაკიდან 35 სმ-ით უნდა იყოს დაშორებული. პურის შესანახ ადგილას ნამცეცები უნდა გადაიწმინდოს სპეციალური ჯაგრისითა და თეთრი ნაჭრით, რომელიც დასველებული იქნება 1%-იანი სუფრის ძმრის ხსნარში.

24. სამზარეულო უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ორი ხორცსაკეპი მანქანით, ერთი – უმი, ხოლო მეორე – მოხარშული პროდუქტებისთვის.

25. კატლეტი, გუფთა, ხორცისა და თევზის ფარში უნდა შეიწვას ორივე მხრიდან 10 წუთის განმავლობაში: ადუღებამდე გაცხელებულ ცხიმში, შემდეგ კი 5-8 წუთი მოთავსდეს ჰაერლუმელში.

26. მოხარშული ხორცისგან მეორე თავი საჭმლის მომზადებისას დაჭრილ ხორცს აუცილებლად უნდა ჩაუტარდეს მეორეული დამუშავება 5-8 წთ-ის განმავლობაში 220-2500C ტემპერატურაზე.

27. ნედლეულის კულინარიული დამუშავებისას საჭიროა ვიტამინების შენარჩუნების წესის დაცვა: ბოსტნეულს თხელ ფენად გაეცალოს კანი და ჩაიდოს ადუღებულ წყალში.

მუხლი 18. კვების ბლოკის თანამშრომელთა პირადი ჰიგიენა

1. კვების ბლოკის პერსონალმა უნდა დაიცვას შემდეგი მოთხოვნები:

ა) სამუშაოს განხორციელებისას ჩაიცვას სუფთა სპეციალური ტანსაცმელი;

ბ) დაიცვას პირადი ჰიგიენის წესები;

გ) არ განახორციელოს სამუშაო აქტივობა ინფექციურ დაავადებაზე ეჭვის (მაღალი ტემპერატურა, სურდო, დიარეა) არსებობის ან ისეთი დაავადებით ინფიცირების შემთხვევაში, რომლის გავრცელება შესაძლებელია სურსათით (მაგალითად, ინფიცირებული ჭრილობა, კანის ინფექცია, წყლული და სხვ.).

2. კვების ბლოკში კატეგორიულად აკრძალულია:

- ა) სურსათის, კულინარული და საკონდიტრო ნაწარმის მომზადების დროს საიუველირო ნაკეთობების გაკეთება, ფრჩხილებზე ლაქის წასმა;
- ბ) სამუშაო ადგილზე სურსათის მიღება და სიგარეტის მოწვევა;
- გ) კანის დაავადების, კანზე ჩირქოვანი გამონაყარის მქონე პირების დაშვება სამუშაოზე;
- დ) დამცავი ტანსაცმლის ქინძისთავებით, ნემსებით შეკვრა, ასევე პირადი ჰიგიენის საგნების ან/და სხვა გარეშე ნივთების ჯიბით ტარება.
- ე) უცხო პირთა შესვლა დამცავი ტანსაცმლის გარეშე.

მუხლი 19. ტექნიკური რეგლამენტით დადგენილი სანიტარიული ნორმების ადმინისტრირება

1. მუნიციპალიტეტების შესაბამისი სამსახურები (მუნიციპალიტეტის მერიის შესაბამისი სტრუქტურული ერთეული ან/და ამ მიზნით დაფუძნებული არასამეწარმეო (არაკომერციული) იურიდიული პირი) უზრუნველყოფენ უვნებელ და ჯანსაღ კვებას ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ამ ტექნიკური რეგლამენტით დადგენილი სანიტარიული ნორმებისა და პრინციპების დაცვითა და შეფასების სტანდარტული მეთოდოლოგიის გამოყენებით.

2. საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო:

ა) განსაზღვრავს უვნებელი და ჯანსაღი კვების რუტინული ზედამხედველობის პარამეტრებს და შეფასების სტანდარტულ მეთოდოლოგიას ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებისათვის;

ბ) ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში ჩატარებული შეფასების შედეგების მიხედვით შეიმუშავებს სათანადო რეკომენდაციებს, ასევე ეპიდზედამხედველობის მიმართულებით გასატარებელ დამატებით ღონისძიებებს და წარუდგენს მას მუნიციპალიტეტების შესაბამის სამსახურებს.

3. საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტრო:

ა) უზრუნველყოფს ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებისათვის მიწოდებული სასმელი წყლის ხარისხის სახელმწიფო კონტროლს;

ბ) უზრუნველყოფს ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების დაწესებულებებში სურსათის უვნებლობის სახელმწიფო კონტროლს;

გ) დაწესებულებებში სასმელი წყლისა და სურსათის უვნებლობის პარამეტრებისა და ხარისხის კონტროლის შედეგებიდან გამომდინარე, ამზადებს წინადადებებს მისი გაუმჯობესების მიზნით.

დანართი N1

**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	
ენერგია ცხიმები	საშუალო მოთხოვნა	33*E? 1	1165	1715	1545
	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 35%	ბ	45.0	66.7	60.1
ნაჯერი ცხიმები	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 11%	ბ	—	21.0	18.9
ნახშირწყლები	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 50%	ბ	145.6	214.4	193.1
არარძისმიერი დამატებული შაქარი	საშუალო ენერგეტიკული მოთხოვნის 11 %	ბ	34.2	50.3	45.3
საკვები ბოჭკო	პროპორციული მოზრდილთათვის დადგენილი მაჩვენებლის (18გ)	ბ 8.0		13.7	12.4
ცილები	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	ბ	43.7	64.3	57.9
რკინა	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მბ	7.2	6.1	6.1
თუთია	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მბ	5.7	6.5	
კალციუმი	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მბ	330	450	450
ვიტამინი A	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მ3ბ	390	500	500
ვიტამინი C	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მბ	27	30	30
ფოლატები	საკვები ნივთიერების სადღეღამისო მოთხოვნილების ნორმა	მკგ		100	100
მარილი	დასაშვები მაქსიმალური რაოდენობა	ბ	810	1177	1177

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

№	პროდუქტის დასახელება	ნორმა გრამებში		სურსათის ქიმიური შემადგენლობა, გრამებში			ენერგეტიკული ღირებულება კკალ
		ბრუტო	ნეტო	ცილები	ცხიმები	ნასშირწყლები	
1	პური ხორბლის	100	100	7	0.9	49	220
2	ფქვილი ხორბლის	10	10	1.06	0.12	6.88	33.4
3	საფუარი	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	არაჟანი	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

დანართი 3

გადაცდენისთვის სარისკო სურსათი და რისკის შემცირების გზები

სურსათი	მაგალითი	რისკის შემცირების გზა
მყარი სურსათი	თხილი, ჩირი, სტაფილო, ვაშლი, ბატიბუტის 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 პომოდირი ("ჩერი"), ქიშმიში, კურკიანი ხილი	გაიხეხოს, დაიჭრას წვრილად, გამოეცალოს კურკები, დაიჭყლიტოს

კანიანი ან ფოთლიანი სურსათი	ქლიავი, მსხალი, პომიდორი, ვაშლი, კომბოსტო, ისპანახი, სალათის ფურცლები	გათალეთ, გამოაცალეთ კურკა, წვრილად დაჭერით ფოთლები
სქელი სურსათი	შოკოლადის კარაქი	წაუსვით პურს და ისე მიეწოდოს
ბოჭკოვანი სურსათი	მწვანილი, ისპანახი ანანასი, ციტრუსები	შემღებებისდაგვარად მოაცილეთ კანი და მწელად დასაღეჭი ბოჭკოები, შემდეგ დაჭერით წვრილად

დანართი 4

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 მტკერი	უცნობია

დანართი 5

პროდუქტების გამოსავალი ხორცის, თევზისა და ბოსტნეულის თერმული დამუშავების დროს

პროდუქტის დასახელება	პროცენტული დანაკარგი	კერძის გამოსავალი, %-ში
ხორცი (საქონლის)		
მოხარშვა	38	62
მომშუშვა	40	60
ხორცი წვრილნაჭრებიანი (ანუ გულიაში)	37	63
კატლეტი, ხორცი დაკეპილი, შნიცელი-მწვადი	19	81
გუფთა-შემწვარი და მოხარშული	15	85
ზრახი შემწვარი	15	85
რულეტი კვერცხით შემწვარი	12	88

ქათამი მოხარშული	28	72
ღვიძლი მოშუშული და შემწვარი	28	72
თევზი ხევი მოხარშული და შემწვარი ხევის სუკი კანით ძვლების გარეშე შემწვარი	18	82
ვირთევზა მოხარშული	20	80
ვირთევზა შემწვარი	18	82
ვირთევზას სუკი (კანის გარეშე) შემწვარი	20	80

სოსისი	2,5	97,5
ძეხვი 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
ბოსტნეული და მწვანილეული	
თაღგამურა (მიწამხალა)	25
ბადრიჯანი	10
კომბოსტო (თავიანი)	20
კომბოსტო (მჟავე)	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 (მჟავე)	15
წიწაკა მწვანე ტკბილი	25
წიწაკა წითელი ტკბილი	25
რევენდი ყუნწიანი	25
ბოლოკი წითელი ფოჩით	37

ბოლოკი თეთრი ფოჩით	44
თაღგამა	20
ოხრახუმი (მწვანე)	20
ოხრახუმი (მირიანი)	25
პომიდორი	14
ჭარხალი 1 იანვრამდე	20
ჭარხალი 1 იანვრიდან	27
კვახი	22
კამა	26
ლობიო მწვანე	10
ბურღულეული და მარცვლეული პარკოსნები	
წიწიბურას ბურღული (მთელ-მთელი მარცვლების)	1
სიმინდის (ლომი)	0,5
შვრიის ბურღული	1,5
შვრიის ფანტელი „ჰერკულესი“	0
ქერის ბურღული	1
ფეტვის ბურღული	1
ბრინჯი	1
ქერის ბურღული	1
ზარდა მარცვლოვანი	0,5
ლობიო	0,5
ხორცისა და ხორცის სუბპროდუქტები	
II კატეგორიის საქონლის ხორცი	32
ბოცვერის ხორცი	27
ტვინი	20
ღვიძლი	14
ენა	8
მეხვეულის ნაწარმი	
მეხვი მოხარშული	1
სოსისი მოხარშული	2
სარდელი მოხარშული	2
ფრინველის და კვერცხის პროდუქტები	
ინდაური	24
ქათამი	26
ქათვის კვერცხი	10
თევზი	
თევზის ფილე	8
ხილი და კენკრა	
ალუბალი	15
მსხალი	10
ძლიავი	10
ცირცელი (ჭნავი)	10
ბალი	15
შავი ქლიავი	10
ვამლი	27
ფორთოხალი	30
ლიმონი	40
მანდარინი	26
მშრალი ხილის კომპოტი	5

წითელი მოცვი სელვაში	5
ყურძენი	13
მაყვალა	10
შტომი	2
ჟოლო	12
წითელი მოცხარი	8
თეთრი მოცხარი	8
შავი მოცხარი	3
მოცვი	2
ასკილი	10

დანართი N 7

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, თაღამი	20	მოშუშული დაჭრილი ღეროებად
კომბოსტო ახალი	8	მოხარშული
კომბოსტო ახალი	21	მოხარშული
ხორცი	40	მოხარშული
ღვიძლი	22	მოხარშული
ქათამი	24	მოხარშული
ვირთევზა გამოშიგნული (უთავო)	20	შემწვარი
თევზის სუკი	20	შემწვარი
თევზი ახალი კანითა და მვლებით	20	შემწვარი
ქაშაყი	20	მოხარშული
თევზის კატლეტი დაკეპილი	15	მოხარშული
ხორცის კატლეტი დაკეპილი	18-20	შემწვარი
ხორცის კატლეტი	12	ორთქელში 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		30
კარაქი ნაღებიანი	20	-	-	-	15
კარაქი გადამდნარი	30				
რძე	20	20	15	50	15
ნაღები, არაჟანი, ხაჭო	20	20	15		15
კვერცხი	30	20	15		15
ხორცი საქონლის და ფრინველის	30	40	30		30
ღვინო, 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	190 გ	23ft	10გ
ბურღულეული გრამებში			
ქერის	195	25	8,5
წიწბურის	190	29	7,5
მანანის	170	20	7
შვრიის	170	25	9
გერკულესის	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
მაქრის პუდრა	200	20	5
კარაქი ნაღებიანი, გამდნარი	200	15	5
ცხიმი მცენარეული	200	15	5
ხაჭო ცხიმისანი	200	17	5
ხაჭო დიეტური, რბილი	200	20	7

არაჟანი %	225	30	6
რძე მთლიანი	230	14	5
რძე შშრალი (რძის ფხვნილი)	250	24	7
კეფირი ცხიმოვანი	230	30	7,5
ვერცხი ქათმის 40-დან 70გ-მდე 1 ცალი			
პომიდვრის პასტა	300	45	15
მარილი სასადილო, წვრილი	300	45	12
წყალი	200	15	5

დანართი 10

სურსათის ორგანოლეპტიკური შეფასება

1. სურსათის ორგანოლეპტიკური 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 ორგანოლეპტიკური გამოკვლევა

1. გარეგანი სახის დადგენა: თავდაპირველად ხორცს ათვალიერებენ გარედან და ახდენენ მისი ფერისა და ცხიმოვანობის 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, ვარჭობთ 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. ცხიმოვანობის 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 მიკროული ნაცარი ან სხვა.

2. პურის გული - გადანაჭერზე უნდა იყოს ფოროვანი, ფქვილოვანი კომპეტებისა 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 პურისათვის არადადამსახიათებელი 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 ლიტინის შეგრძნების გამომწვევი
კულინარული ცხიმები	ღია-ყავისფერი ან ყავისფერი	მკვეთრი, ცხიმების თერმული დაშლისთვის დამახასიათებელი არასასიამოვნო სუნი	მწარე, ყელში ლიტინის შეგრძნების გამომწვევი

შენიშვნა: 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					
		5	4	3	2	1	
ფერი (გამჭოლი და არეკლილი სინათლისას თეთრ ფონზე 40°C ტემპერატურის პირობებში)	3	მოჩალისფრო ყვითელი	ინტენსიური ყვითელი	ინტენსიური ყვითელი	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	მალიან მწარე, ყელში არასასიამოვნო ლიტინის შეგრძნების გამომწვევი.	

სუნი (არანაკლებ 500C ტემპერატურის პირობებში)	2	უცხო სუნის გარეშე	მზესუმზირას ზეთისთვის დამახასიათებ ელი სუნის გარეშე, უცხო სუნის გარეშე.	სუსტად გამოხატული, არასასიამოვნო, ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისა თვის დამასასიათებ- ლი	გამოხატული, არასასიამოვნო, ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისა თ ვის დამასასიათებ- ლი	მკვეთრი, არასასიამოვნო ზეთის თერმული დაშლის პროდუქტებისთ ვის დამახასიათებე ლი
--	---	-------------------------	--	--	--	---

ფრიტერის ხარისხი	ბალური მეფასება*	
კარგი	5	საშუალო ბალის განსაზღვრის მაგალითი: (4X3+3X2+3X2)77=3,4**, სადაც მრიცხველი: 4,3,3, - არის ბალების მაჩვენებელი მათი ხარისხობრიობის მიხედვით. 3,2,2, - არის მნიშვნელობის კოეფიციენტი. მნიშვნელი: 7 - არის მნიშვნელობის მაჩვენებლების ჯამი.
დამაკმაყოფილებელი	4	
	3	
არადამაკმაყოფილებელი	2,1	

*- ითვლიან საშუალო მაჩვენებელს მნიშვნელობის კოეფიციენტის გათვალისწინებით.

** -თუ განაყოფი ნაკლებია 0,5-ზე, მაშინ მას არ ითვალისწინებენ, თუ ტოლია ან მეტია 0,5-ზე - ამრავლებენ.

დანართი 13

ფრიტურული ცხრიმებად გამოყენებული კულინარიული ცხიმების შესაფასებელი შკალა

ხარისხის მაჩვენებლები	მნიშვნელო- ბის კოეფიცი- ენტი	ბალების რაოდენობა				
		5	4	3	2	1
ფერი (გამჭოლი და არეკლილი სინათლისას თეთრ ფონზე 400C ტემპერატურ ის პირობებში)	3	თეთრიდან ღია ყვითლამდე	ყვითელი	ყვითელი მოყავისფრო ელფერით	ღია ყავისფერი	ყავისფერი
გემო (400C ტემპერატურ ის პირობებში)	3	ცხიმის სახეობიდან გამომდინარე, უცხო გემოს გარეშე.	კარგი, მაგრამ უცხო გემოთი	სუსტად გამოხატული მომწარო	მწარე, ნათლად გამოხატული უცხო გემოთი	ძალიან მწარე, ყელში არასასიამოვნო ლიტინის მეგრძნების გამომწვევი.

სუნი (არანაკლებ 500C ტემპერატურის პირობებში)	2	ცხიმის სახეობიდან გამომდინარე, უცხო სუნის გარეშე.	სუსტი უცხო სუნით	სუსტად გამოხატული, არასასიამოვნო ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტის- თვის დამახასია- თებელი	მკვეთრად გამოხატული, არასასიამოვნო, ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტისთვ ის დამახასიათებე ლი	არასასიამოვნო მკვეთრი, ცხიმების თერმული დაშლის პროდუქტისთვის დამახასიათებელი
--	---	---	------------------------	---	--	--

შენიშვნა: საშუალო ბალის გამოთვლა წარმოებს მნიშვნელობის კოეფიციენტის გათვალისწინებით.

დანართი 14

ფრიტურული ცხიმების გამოყენების აღრიცხვის ჟურნალი								
რიცხვი (საათი) ცხიმის გამოყენებ ის დაწყება	ფრიტურ ის ცხიმის სახეობა	წვის დასაწყისში ცხიმის ორგანოლ ქტიკური შეფასების ხარისხი	შესაწვავ ი ალჭურვ ი ლობის ტიპი	პროდუქციის ტიპი	წვის დასრულებ ის დრო	წვის დასრულე ბისას ცხიმის ორგანოლ ქტიკური შეფასების ხარისხი	დარჩენილი ცხიმის გამოყენება	გამაკონტრო - ლებელი პირის თანამდებობ ა, სახელი, გვარი, მამის სახელი
							გამოსადე - გი ნარჩენები ცხიმი, კგ	
1	2	3	4	5	6	7	8 9 10	

დანართი 15

**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 ქლორიანი კირის ხსნარით ან თერმომდგარი მათეთრებელი კირი — 60წთ. 0,2%-იანი სულფოქროლატინის ხსნარით - 60წთ. 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგის ხსნარით 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 გაშრეს.
4. სურსათის ნარჩენები	ვადუღებთ- 15წთ. დაიფაროს ქლორიანი 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 ჰერსონალის 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 სსვა კვებითი აუტანლობით დაავადებული ბავშვის საინფორმაციო
ფურცელი**

სახელი და გვარი
ბაღის 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

დანართი 18

	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	
ს ა უ ზ მ ე						
სავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	მარცვლოვანი	წიწიბურას ფაფა რძით 180-200 გ	პური 1 ნაჭ/ მარცვლეულის ფანტელები (25- 35გ) რძით (180 0ლ)	პური 1 ნაჭერი იხ. სასმელი	მანანის ფაფა რძით (180-200 გ) პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი ყველი 20 გრ
	რძის ნაწარმი					
	ხილი (სეზონური)	1/4 ან 1 ცალი	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		რძე 180-200 გ
არასავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	ცხიმი	კარაქი 10 გ		კარაქი 10 გრ		
	ტკბილი	ტოსტი (1 ნაჭერი) ჯემი(20გრ)		თაფლი ან ჯემი(20გრ)		
	ცილოვანი		მოხარშული კვერცხი 1 ც		ყველი 20 გ	ერბო-კვერცხი 60 გრ
წახემსება						
	ბოსტნეულის ჩხირები 30-40 გ	პური 1 ნაჭერი ნადული 40გ	ხაჭო ხილით 40 გ	სენდვიჩი 20 გ ყველით და 10 გ ბოსტნეულით	მოთუშული ვაშლი 60 გ	
სადილი						
პირველი ვერძიკ	ბოსტნეულის წვნიანი ზორში 150-200 გ	ბოსტნეული ასორტი 80-100გრ	ჩიხირთმა 150-200 გ	წვნიანი ხორცის გუფთებით 150-200 გ	კიტრის და პომიდვრის სალათი 80-100გ	
მირითადი კერძი	ორაგულის ფილე 40-50გ	მაკარონი ხორციით 130-150გრ+50გ	სალათი ქათმის ხორცის-130-150-გ	გუფთა 50-60გ	ლობიოს კერძი 150-200გ	
გარნირი	კარტოფილის პიურე (130-150გ)		ბარდა, ბრინჯი 50გ	ბოსტნეულის რაგუ 130-150გ		
რძის ნაწარმი	ყველი 20გრ		ყველი 20გრ			
დესერტი	ვაშლი 1/2 ან 1 ც		ვაშლი	ფორფოხლის წვენი 125 მლ	მანანი 14 ან 1 ც წყალი	

სასმელი	წყალი	წყალი	წყალი		
მარცვლეული	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	
ს ა მ ხ ა რ ი					
მარცვლოვანი	ხაჭოს მაჭკატები	ორცხოზილა 1 ნაჭერი		შვრიის ორცხოზილა 1ც	მჭადი ან პური 1 ნაჭერი
რძის ნაწარმი	არაჟნით 2ც	მაწონი ატმით 150 გ	იოგურტი კენკრით 100-120 გ	ხილის ჩაი 180-200 0ლ	ნადული პიტნით / შწვანილებით 20 გრ
ხილი		ბანანი 1/2 ან 1 ც		ხილის სალათი 80-100 გ	
სასიელი	ხილის ჩაი 180-200 მლ				წყალი

	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი
--	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

ს ა უ ზ მ ე

სავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	მარცვლოვანი	შვრიის ფაფა 180-200 გ	ბრინჯის ფაფა ხილით (180-200გ), პური 1 ნაჭ.	ფრანგული ტოსტი („ყიყლიყო“)	ლავაშის ხვეულა ნადულით 20 გ პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი		
	რძის ნაწარმი			იხ. სასმელი				
	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
არასავალდებულო შემადგენელი ნაწილები	ცხიმი							
	ტკბილი				Хაჰი ან სილფაფა 20 გ			
	ცილოვანი	ყველი 20 გ	ხაჭო არაჟნით 30/10 გ			ერბო-კვერცი 60 გრ		

წახემსება

	ბოსტნეულის ჩხირები 30-40 გ	ხილის ასორტი 80-100 გ	პური 1 ნაჭ. ნადულით 40 გ	სენდვიჩი 20 გ ყველით და 10 გ ბოსტნეულით	მთოუმული ვაშლი 60 გ
--	----------------------------	-----------------------	--------------------------	---	---------------------

ს ა დ ი ლ ი

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 კომიდვრის სალათი 80-100 გ
---------------	----------------------------------	---	--	--	-------------------------------------

ძირითადი კერძი	ქათმის შნიცელი	საქონლის ხორცი	ქათმის და ბოსტნეული	მაკარონის ცხობილი	თევზის ფილე
გარნირი	გამომცხვარი ბოსტნეული 130-150გრ	ჩაშუშული 60 გ	ნაგეტები კატლეტები 90-100გ	ხორცით და ტომატით 180-200გ	ცხობილი კარტოფილის პიურეთი 130გ
		მოხარშული წიწიბურა 130-150გრ	ვერმიშელი 130-150გრ		
რძის ნაწარმი	გაწურული	ყველი 20გრ	ყველი 20გრ		
დესერტი	მაწონი კენკრით 100-125მლ	ნესვი (80-100 გ)	მთუმშული ვაშლი 60 გ	ფორთოხლის წვენი 125 მლ	ბროწეულის/ალუბლის წვენი 125მლ
სასმელი	წყალი	წყალი			
მარცვლეული	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	პური 1 ნაჭერი	
ს ა მ ხ ა რ ი					
მარცვლოვანი რძის ნაწარმი	"ოლადები" ვაშლით 100-120 გ	ლავაშის ხვეულა ტკბილი ხაჭოთი 20 გ	ბანანის "ოლადები" 100-120 გ	ხაჭოს ბურთულები არაყნით	ხაჭაპური 60 გ
ხილი				ხილის სალათი 30/10 გ	
სასმელი	ხილის ჩაი ან წყალი 180-200 გ	რძე 180-200 გ	ხილის ჩაი 180-200 გ	წყალი	წყალი