

**«ПРОВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ  
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ»**

ГЛАВА 1

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Настоящая Инструкция 2.3.1.10-15-26-2006 «Проведение и контроль С-витаминизации рационов питания» (далее-Инструкция) устанавливает требования к проведению и контролю С-витаминизации рационов питания в учреждениях (организациях), в которых это предусмотрено действующими нормативными правовыми актами (постановлениями, приказами министерств и ведомств, санитарными правилами и нормами, нормами питания или другими документами).
2. Настоящая Инструкция предназначена для использования в учреждениях (организациях), в которых проводится С-витаминизация рационов питания, а также для специалистов органов и учреждений государственного санитарного надзора.

ГЛАВА 2

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3. С-витаминизация рационов питания проводится путём ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд или молока. Предпочтительно витаминизировать в первую половину дня третьи блюда.
4. С-витаминизация рационов питания проводится на пищеблоке медицинской сестрой-диетологом, мед. сестрой или уполномоченным лицом, назначенным соответствующим приказом руководителя учреждения (организации).
5. С-витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Время между проведением С-витаминизации и приемом пищи должно быть не более 1 часа. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.
6. При С-витаминизации готовых блюд аскорбиновая кислота вводится в количествах, соответствующих рекомендуемой величине потребления витамина С («норма физиологической потребности») для ребенка (взрослого)

30 мг для детей до 1 года,  
45 мг для детей в возрасте от 1 года до 3 лет  
50 мг для детей в возрасте от 3 до 6 лет  
60 мг для детей в возрасте от 6 до 11 лет  
70 мг для детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет  
80 мг для взрослых людей  
100 мг для беременных женщин  
120 мг для кормящих женщин

Если нормами питания, утвержденными в установленном порядке, предусмотрены иные количества аскорбиновой кислоты, С-витаминизация проводится в соответствии с нормами питания.

7. Способ С-витаминизации первых и третьих блюд: таблетки (порошок) аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций, помещают в чистую посуду (не металлической), в которую предварительно налито небольшое количество (100-200 мл) жидкой части блюда, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником; посуду ополаскивают жидкой частью витаминизируемого блюда, которую также выливают в общую массу блюда

При С-витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельный крахмал.

При С-витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета не более 175 мг аскорбиновой кислоты на 1 л молока

8. Медицинская сестра-диетолог (медицинская сестра, уполномоченное лицо) ежедневно вносит сведения о проводимой С-витаминизации в соответствующую документацию (бракеражный журнал, меню-раскладку или журнал С-витаминизации), где указывает наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество аскорбиновой кислоты (в миллиграммах), введенной в общую массу блюда. При применении таблеток указывается количество таблеток, используемых для витаминизации, содержание аскорбиновой кислоты в таблетке.

9. Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), следует хранить в защищенном от света сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре. Ответственность за хранение аскорбиновой кислоты несет медицинская сестра-диетолог (медицинская сестра, уполномоченное лицо)
10. При использовании витаминизированных продуктов или проведении профилактической поливитаминизации препаратами, содержащими в суточной дозе витамин С в таблетированной или другой лекарственной форме в соответствующей дозировке.

### ГЛАВА 3

#### КОНТРОЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИИ

11. В соответствии с СанПиН 1.1.8-24-2003 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 22 декабря 2003г. номер 183, в учреждениях (организациях) должен осуществляться производственный контроль, в том числе лабораторный, за проведением С-витаминизации рационов питания.

Краткость производственного лабораторного контроля за проведением С-витаминизации рационов питания должна быть согласована с территориальными учреждениями государственного санитарного надзора.

12. Постоянный контроль за проведением С-витаминизации рационов питания в учреждениях (организациях) возлагается на руководителя учреждения (организации), выборочный контроль-на территориальные учреждения государственного санитарного надзора.

13. Контролю подлежат:

С-витаминизированные блюда и молоко;

Витамин С;

Рационы питания.

14. Объектами контроля являются учреждения(организации), в которых проводится С-витаминизация рационов питания.

15. В ходе государственного санитарного надзора за проведением С-витаминизации рационов питания подлежит проверке документация, в которой отражается порядок получения, выдачи аскорбиновой кислоты, правильность расчета закладки витамина С в блюда в соответствии с нормами физиологических потребностей организма, способ С-витаминизации, условия хранения и сроки годности витамина.

Выборочный лабораторный контроль за проведением С-витаминизации рационов питания осуществляется не реже одного раза в год

16.Для лабораторных исследований производится во время их раздачи. Пробы необходимо предохранять от действия света. Интервал времени от момента витаминизации блюда до начала исследования не должен превышать двух часов.

В направлении на исследование следует вносить следующие сведения: наименование и адрес учреждения (организации), в котором отобраны образцы; наименование витаминизированного блюда; время витаминизации (дата, час, минуты); масса порции; количество внесенной аскорбиновой кислоты; время отбора пробы.

Допустимое отклонение содержания аскорбиновой кислоты в С-витаминизированных готовых блюдах составляет +\_20% от внесенного количества.

17. При производственном контроле проверяется порядок проведения С-витаминизации рационов питания. Также целесообразно выборочно расчетным методом определять содержание не только аскорбиновой кислоты, но и других основных витаминов с учетом их потерь при разных видах тепловой обработки согласно приложению к настоящей инструкции.

#### **Нормативные ссылки, регламентирующие норму содержания аскорбиновой кислоты в одной порции искусственно- витаминизированного блюда в день в образовательных учреждениях, учреждениях отдыха, санаториях и детских домов оздоровительных учреждениях.**

Нормативный документ регламентирующий проведение исследований	Содержание аскорбиновой кислоты в искусственно- витаминизированных блюдах		Время проведения	Блюда подлежащие обследованию
	Возраст	Норма		

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» п 6.9	С 7 до 11 лет	<b>60мг</b>	В период учебного процесса ежедневно	Первые и третьи блюда, молоко Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар»
	С 11 лет и старше	<b>70мг</b>		
СанПиН 42125-4437-87 « Устройство, содержание и организация режима детских санаториев» п. 6.7.	До 1 года	<b>30мг</b>	Круглогодично, ежедневно	Первые и третьи блюда Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», поливитаминов
	От 1 года до 6 лет	<b>40мг</b>		
	От 6 до 12 лет	<b>50мг</b>		
	От 12 до 17 лет	<b>70мг</b>		
СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» п. 2.10.20	От 1 года до 3 лет	<b>35мг</b>	Круглогодично, в целях профилактики гиповитаминозов , ежедневно	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон (компот и др.) Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», или других поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды)
	От 3-6 лет	<b>50 мг</b>		
	От 12 до 14 лет	<b>70 мг</b>		
СанПиН 2.4.3.1186-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в ОУ НПО» п. 2.7.5 (прил.№ 4)	15-18 лет	<b>70 мг</b>	С целью профилактики витаминной недостаточности учащимися в зимне-весенний период года	Первые и третьи блюда, молоко Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар»
СП 2.4.4.969-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию и организации режима в	До 10 лет	<b>20мг в летний период</b>	Ежедневно в период функционирования	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование
		<b>50мг в весенне-зимний</b>		

оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» п.10.7	Старше 10 лет	<b>25мг в летний период 50мг в весенне-зимний</b>		поливитаминного напитка «Золотой шар»
СанПиН 2.4.4. 1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей» п.8.15	Дети школьного возраста	<b>60-70мг</b>	В целях профилактики гиповитаминозов	Холодные напитки (компот и др.) Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», или других поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды)
СанПиН 2.4.4.969-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию, оборудованию и режима работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» п.4.7.		<b>из расчета 35% средней суточной потребности и.</b>	С целью обеспечения витамином	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» Всем детям необходимо проводить профилактическую витаминизацию поливитаминным и препаратами.
	Для детей 3-6 лет	<b>17мг</b>		
	Для школьников в 6-10лет	<b>20мг</b>		
	Для подростко в 11-17 лет	<b>25мг</b>		
СП 2.4.4.990-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» п.2.11.7	Для детей 3-6 лет Для школьников в 6-10лет Для подростко в 11-17 лет	<b>Из расчета 35% средней суточной потребности и. 17мг 20мг 25мг</b>	В зимне-осенний период с ноября по май включительно	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» Всем детям необходимо проводить профилактическую витаминизацию поливитаминным

				и препаратами
--	--	--	--	---------------

### **Роль витамина С**

Витамин С – водорастворимый витамин, он не накапливается в организме.

Аскорбиновой кислотой богаты киви, плоды шиповника, цитрусовые, ягоды черной смородины.

### **Роль витамина С в организме человека**

Витамин С – это антиоксидант, который принимает участие в большинстве окислительно-восстановительных реакций, протекающих в нашем организме. Витамин С необходим для развития соединительной ткани, нормального протекания процессов регенерации и заживления. Также витамин С поддерживает процессы кроветворения, обеспечивает устойчивость к различным видам стресса и нормализует иммунный статус организма.

Витамин С играет важную роль в обмене витамина Е в организме, синтезе L-карнитина, а также во многих других процессах.