

Безопасные Обеды



Следующие пищевые продукты...	Необходимо хранить при низкой температуре	Безопасно хранить при комнатной температуре
Мясо, дичь, рыба, сушеные бобы, яйца и орехи	<ul style="list-style-type: none"> Любые виды мяса, рыба, дичь, яйца, приготовленные бобы или бутерброды; салаты или другие блюда, приготовленные с вышеперечисленными продуктами Мясные продукты (колбасы (bologna), хот-доги и т.д.) Тофу, другие продукты из сои и заменителей мяса 	<ul style="list-style-type: none"> Орехи и ореховое масло Сухие концентраты супов
Молоко, Йогурт и Сыры	<ul style="list-style-type: none"> Молоко и молочные напитки Сладкий крем из яиц и молока, пудинг Все продукты, содержащие сыр (такие как пицца и запеканки (casseroles)) Йогурт 	<ul style="list-style-type: none"> Молоко и пудинг пригодные для хранения вне холодильника в не вскрытой упаковке
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> Отварные (приготовленные) овощи Зерновые ростки (sprouts) 	<ul style="list-style-type: none"> Все сырые овощи Овощные соки в не вскрытой упаковке
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> Разрезанные дыни 	<ul style="list-style-type: none"> Все фрукты Фруктовые соки в не вскрытой упаковке
Хлеб, сухие завтраки, крупы, рис и макаронные изделия	<ul style="list-style-type: none"> Приготовленные макаронные изделия, рис и другие отварные злаки и крупы Любые салаты, супы и блюда с отварными крупами 	<ul style="list-style-type: none"> Хлеб и крекеры Печенье Сухие завтраки
Жиры, масло и сладости	<ul style="list-style-type: none"> Подливки и соусы Майонез Сливочное масло 	<ul style="list-style-type: none"> Конфеты Кетчуп (томатный соус) и горчица Маргарин, растительные масла Фруктовые пироги

- Осмотрительно относитесь к хранению продуктов
Пользуйтесь таблицей «Безопасные обеды» для определения нуждается ли данный продукт в хранении в холодном месте
- Соблюдайте чистоту в процессе приготовления обеда
 - Мойте предварительно руки
 - Мойте фрукты и овощи
 - Мойте посуду и пищевые контейнеры теплой водой с мылом. Споласкивайте после каждого использования.



- Храните продукты в холодном месте, чтобы предотвратить размножение микробов
Как только Вы приходите в школу или на работу, кладите продукты в холодильник. В случае отсутствия холодильника, используйте мешок-термос (insulated bag) со льдом или замороженную упаковку с соком. Постарайтесь поместить продукты, которые необходимо хранить в холоде, как можно ближе к холодной упаковке.
- Тщательно разогревайте пищу.
Если Вы используете остатки с предыдущего обеда, обязательно упакуйте их и поместите в холодное место. Тщательно готовьте пищу. Если Вы пользуетесь микроволновой печью, используйте только контейнеры для микроволновой печи.



Дополнительную информацию о правильном хранении продуктов питания Вы можете получить:

- На Интернетe, посетив веб-сайт www.foodsafety.gov
- В Государственном Департаменте Сельского Хозяйства Соединенных Штатов по телефону: 1-800-535-4555