

بسمه تعالی
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سیاست های اجرایی و ضوابط تغذیه ای – بهداشتی آشپزخانه، بوفه ، رستوران و سلف سرویس دانشگاه ها

دفتر بهبود تغذیه جامعه

با مشارکت

مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس؛ اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
مرکز سلامت محیط و کار

ویرایش اول

بهار ۱۴۰۵

بسمه تعالی
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سیاست های اجرایی و ضوابط تغذیه ای – بهداشتی آشپزخانه، بوفه ، رستوران و سلف سرویس دانشگاه ها

(برنامه بهبود تغذیه در سلف سرویس های دانشجویی، بوفه دانشجویی و خوابگاه های دانشجویی)

در راستای موضوع تفاهم نامه همکاری مشترک معاونت بهداشت و معاونت فرهنگی و
دانشجویی در تحقق سیاست های کلی سلامت و اهمیت تربیت نسل جوان انقلابی
(گام دوم انقلاب) مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر بهبود تغذیه جامعه (دکتر پریسا ترابی، مریم مشلول)

با مشارکت:

مرکز سلامت محیط و کار (دکتر بهزاد ولی زاده، مهندس مریم مظهری)

زیر نظر:

دکتر احمد اسمعیلزاده

مهندس فرهادی

ویرایش اول: بهار ۱۴۰۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
تعاریف	۶
اصول تغذیه ای در عرضه غذا	۱۱
ضوابط تنظیم منوی غذایی	۱۳
کیفیت غذا و حجم مناسب غذا	۱۴
ضوابط عقد قرارداد واگذاری تهیه و طبخ غذا به پیمانکار مستقر در دانشگاه	۱۶
ضوابط خرید مواد اولیه	۱۷
ضوابط انبارداری و نگهداری مواد غذایی	۲۴
سرد کردن و نگهداری غذا	۳۰
ضوابط آماده سازی مواد غذایی	۳۱
ضوابط طبخ غذا	۳۵
ضوابط بسته بندی	۳۶
ضوابط توزیع و سرو غذا	۳۶
ضوابط مدیریت باقیمانده مواد غذایی پخته شده (پسماند غذا)	۳۶
ضوابط خدمات بوفه دانشگاه	۳۹
ضوابط خدمات غذایی رستوران (سلف سرویس) دانشگاه	۳۹
کنترل کیفی خدمات تغذیه ای	۴۲
کنترل کیفی خدمات بهداشت محیطی	۴۲
تسهیلات فیزیکی	۴۳

بسمه تعالی

مقدمه

تعاریف

تعاریف

واحد خدمات غذایی

اجرای امور مرتبط با خرید مواد غذایی، انتقال مواد غذایی خام یا فرآوری شده، انبارسازی، آماده‌سازی، طبخ، نگهداری غذای آماده، توزیع غذا و میان و مواد غذای سرو غذا برای دانشجویان در این واحد صورت می‌گیرد. نظارت بهداشتی بر موارد فوق با واحد بهداشت محیط می‌باشد.

متصدی امور پخت

شامل سرآشپز، آشپز، کمک آشپز متناسب با تعداد دانشجویان می‌باشد.

لباس کار (یونیفرم) مخصوص کادر آشپزخانه

شامل روپوش، شلوار، پیشبند، کفش کار، کلاه، دستکش، ماسک به شکل یک دست و رنگ روشن می‌باشد که مطابق ماده ۳ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی مرکز سلامت محیط و کار می‌باشد. کلاه و لباس متصدیان امور پخت، خدمات آشپزخانه و متصدیان توزیع غذا به نوعی باشد که انتقال آلودگی ندهد.

دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹

دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی

پروانه ساخت

شامل نام محصول، نام و نشانی واحد تولیدی، تاریخ تولید و انقضاء، شرایط نگهداری، ترکیبات تشکیل دهنده و مجوزهای لازم می‌باشد، لازم به ذکر است مواد بسته‌بندی وارداتی مشمول پروانه، باید دارای پروانه ورود باشد. (واردات)

گروه‌های غذایی اصلی

شامل ۶ گروه غذایی نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها، شیر و لبنیات می‌باشد.

دورچین غذا یا کنار غذا

این مواد می‌تواند شامل مواد غذایی پرفیبر، پرحجم یا کم کالری ارائه شده به همراه وعده غذایی اصلی باشد. مانند سبزیجات خام یا پخته شده، قارچ، ماست

Food Grade

در صورتی که جنس مواد در تماس با مواد غذایی (اعم از پلاستیکی، فلزی، چوبی، کامپوزیتی و غیره) طوری فرمول‌بندی شده باشد تا ایجاد آلودگی بیولوژیک یا شیمیایی در مواد غذایی نکند؛ مناسب برای مواد غذایی بوده و Food grade محسوب می‌شود.

کارشناس تغذیه (کارشناس تغذیه سلف دانشگاه مورد نظر است)

منظور از کارشناس تغذیه در این مجموعه، کلیه فارغ التحصیلان رشته تغذیه در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد بوده که به عنوان کارشناس تغذیه سلف دانشگاه در قرارداد دائم یا موقت با دانشگاه همکاری می‌نماید.

مشاور / کارشناس بهداشت محیط

منظور از مشاور یا کارشناس بهداشت محیط در این مجموعه، کلیه فارغ التحصیلان رشته بهداشت محیط در مقطع کارشناسی و یا کارشناسی ارشد فعال در شبکه بهداشتی درمانی / دفاتر خدمات سلامت / مشاورین آزاد در کشور است.

فرایند

مجموعه‌ای از فعالیت‌های مرتبط با هم یا موثر بر هم که ورودی‌ها را به خروجی تبدیل می‌کند.

مناقصه

فرایندی است رقابتی برای تأمین کیفیت مورد نظر (طبق اسناد مناقصه)، که در آن تعهدات موضوع معامله به مناقصه‌گری که کمترین قیمت متناسب را پیشنهاد کرده باشد واگذار می‌شود.

مناقصه‌گر

شخصی حقیقی یا حقوقی است که اسناد مناقصه را دریافت و در مناقصه شرکت می‌کند.

ارزیابی کیفی مناقصه‌گران

عبارت است از ارزیابی توان انجام تعهدات مناقصه‌گران که از سوی مناقصه‌گزار یا به تشخیص وی توسط کمیته فنی بازرگانی انجام می‌شود.

ارزیابی فنی بازرگانی پیشنهادها

فرایندی است که در آن مشخصات، استانداردها، کارایی، دوام و سایر ویژگی‌های فنی بازرگانی پیشنهادهای مناقصه‌گران بررسی، ارزیابی و پیشنهادهای قابل قبول برگزیده می‌شوند.

قرارداد

سندی است که مشخص می‌کند کار چیست، نحوه پرداخت هزینه آن چگونه است و وظایف، مسئولیت‌ها و ریسک طرفین را مشخص می‌کند.

پیمانکار

شخصیت حقوقی است که طرف دیگر امضا کننده موافقتنامه بوده و اجرای عملیات موضوع آن را به عهده گرفته است. روابط کارفرما و پیمانکار و حدود تعهدات و اختیارات آنها در شرایط عمومی پیمان مشخص می‌شود.

زنجیره تامین غذا

تمام فعالیت‌های مرتبط با جریان تبدیل کالاها از مرحله ماده خام تا تحویل کالای نهایی به مصرف کننده نهایی و نیز جریان‌های اطلاعاتی مرتبط با آنها را شامل می‌شود.

منوی غذایی

لیستی از انواع غذاهایی است که توسط یک سرویس تامین غذا ارائه می‌شود و در شرایط برون‌سپاری تامین غذای دانشجویان، در قرارداد با پیمانکار نیز دیده شده است.

پیش غذا

یک وعده کوچک غذایی است که قبل از غذای اصلی سرو می‌شود. پیش غذا در حقیقت شامل مواد غذایی کم حجم و کم کالری است زیرا نباید موجب سیری و عدم تمایل به دریافت غذای اصلی گردد.

اسنک و میان وعده

شامل مقدار کمی از غذاست که بین غذا و در زمان استراحت دانشجویان خورده می‌شود و می‌تواند بخش قابل توجهی از نیازهای تغذیه‌ای فرد را تا ۱۵۹ کیلو کالری تامین نماید و اغلب شامل میوه، فرنی، ساندویچ‌های کوچک، کیک و بیسکویت، کلوچه و کوکی با بسته‌بندی استاندارد و بهداشتی می‌باشد.

Blast Chilling

روشی برای خنک کردن سریع مواد غذایی می‌باشد. باکتری‌ها در دمای ۵ تا ۶۸ درجه سلسیوس به سرعت تکثیر پیدا می‌کنند که با این روش کاهش حرارتی، از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌شود. با کم کردن دمای غذای پخته شده از ۷۰ تا ۵ درجه سلسیوس یا پایین‌تر در مدت زمان ۹۰ دقیقه، غذا برای ذخیره‌سازی و مصارف بعدی مصون می‌ماند. این روش نگهداری غذا عموماً در کیت‌رینگ و اخیراً نیز در آماده‌سازی غذاهای فوری استفاده می‌شود و سلامت و کیفیت محصول غذایی را تضمین می‌کند. در این روش، مواد غذایی بین ۳ تا ۵ درجه سلسیوس بالای صفر نگهداری می‌شوند.

انجماد سریع (Quick Freeze)

روشی است که در آن دمای درونی محصول طی مدت کمتر از ۲ ساعت از منطقه بحرانی عبور می‌نماید؛ در اصطلاح، انجماد سریع گفته می‌شود. در این روش از طریق افزایش سرعت عبور جریان سرد از ورای ماده غذایی (تونل انجماد)، حرارت به سرعت از محصول گرفته شده و منجمد می‌شود.

HACCP

به معنی تجزیه و تحلیل خطر و نقاط کنترل بحرانی بوده و به مجموعه ضوابط کمیته مشترک سازمان بهداشت جهانی و سازمان خوار و بار جهانی با شماره Alinorm97/13A که در ایران متناظر با استاندارد ISIRI4557 از موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران مرتبط با ایمنی مواد غذایی می‌باشد؛ اطلاق می‌شود.

فضای تمیز و کثیف Clean & Unclean

Unclean یا فضای کثیف به فضایی اطلاق می‌گردد که پتانسیل آلودگی غذایی در آن وجود داشته باشد در مطابق برنامه شستشو و ضدعفونی از پیش تعیین شده و مورد تأیید کارشناس بهداشت محیط مورد نظافت قرار گیرد. نظیر سرویس‌های بهداشتی، رختکن‌ها، انبارها و غیره. بالعکس فضای Clean یا تمیز، فضایی است که نباید پتانسیل آلودگی در آن وجود داشته باشد و یا ایجاد شود و در صورت وجود باید بلافاصله مطابق برنامه شستشو و ضدعفونی مورد تأیید کارشناس بهداشت محیط؛ مرتفع گردد؛ نظیر فضای طبخ و پخت، فضای انبارش ظروف و دیگ‌های شسته شده و غیره.

کلیات

ورودی‌ها و خروجی‌ها

ورودی مواد اولیه و خروج غذاهای آماده باید از هم جدا باشند. ورودی کارکنان نیز باید از مسیر مشخص و مجزایی انجام شود. تعبیه سیستم کنترل تردد، رختکن و محل شست و شوی دست‌ها در ورودی کارکنان از الزامات بهداشتی است. این فضاها باید طوری طراحی شوند که کمترین آلودگی را به داخل انتقال دهند.

منطقه دریافت و انبار مواد اولیه

در ابتدای مسیر، بخشی برای دریافت، بازرسی و انبارش مواد غذایی خام در نظر گرفته می‌شود. این فضا باید مجهز به سطوح قابل شست و شو، تهویه مناسب و یخچال یا سردخانه باشد. در این قسمت نباید هیچ گونه تماس با مواد پخته شده یا تجهیزات آماده سازی غذا صورت گیرد.

فضای آماده سازی مواد اولیه

این بخش شامل شست و شو، پاک کردن، برش و آماده سازی مواد خام است. طراحی باید به گونه‌ای باشد که برای گوشت، سبزیجات، و سایر مواد غذایی، فضاهای کاری جداگانه یا حداقل زمان بندی و تمیزکاری دقیق بین استفاده‌ها اعمال شود. سینک‌های چندگانه و میزهای استنلس استیل بدون درز در این فضا توصیه می‌شود.

منطقه پخت و طبخ غذا

در این بخش اجاق گازها، فر، بخارپز و سایر تجهیزات پخت قرار دارند. رعایت فاصله ایمن بین تجهیزات، نصب هود و سیستم تهویه قوی، و استفاده از مصالح مقاوم به حرارت و رطوبت بسیار مهم است. همچنین باید دسترسی آسان به تجهیزات و امکان نظافت روزانه فراهم باشد. در طراحی این فضا باید به جریان کار خطی و عدم بازگشت مواد خام به این ناحیه توجه شود.

ایستگاه‌های سرو و بسته بندی

پس از پخت، غذا باید در منطقه‌ای مجزا برای سرو یا بسته بندی آماده شود. این فضا باید کاملاً از نواحی آماده سازی و شست و شو جدا باشد. سطوح کاری باید تمیز، صاف و ضد عفونی پذیر باشند. اگر بسته بندی انجام می‌شود، استفاده از تجهیزات مخصوص مانند دستگاه سیل، رول پک یا سیستم وکیوم نیاز است.

سردخانه و انبار مواد پخته شده

محل نگهداری غذای پخته شده (قبل از سرو یا ارسال) باید دارای سیستم سردخانه یا گرمخانه مناسب باشد. تفکیک دقیق میان مواد خام و پخته شده در انبارها و سردخانه‌ها از الزامات مهم در رعایت اصول بهداشتی آشپزخانه است.

ایستگاه شست و شو و نظافت ظروف و تجهیزات

این فضا شامل سینک‌های بزرگ یا ماشین ظرفشویی صنعتی، قفسه خشک کن، و محل نگهداری مواد شوینده است. در این قسمت باید به گونه‌ای باشد که مسیر ورود ظروف کثیف با مسیر خروج ظروف تمیز تلاقی نداشته باشد. کف این ناحیه باید شیب‌دار و دارای کف شوی مناسب باشد تا آب و فاضلاب به خوبی تخلیه شود.

محل نگهداری زباله و پسماند

برای جلوگیری از آلودگی محیط، باید فضایی مجزا و درب دار برای ذخیره موقت زباله‌ها و پسماندهای غذایی در نظر گرفته شود. این فضا باید قابل شست و شو، دارای تهویه و دسترسی محدود باشد. استفاده از سطل‌های بهداشتی، دردار و مقاوم در برابر نشت، بسیار ضروری است.

رختکن، توالت و استراحتگاه پرسنل

این بخش‌ها باید جدا از فضای آشپزخانه و دارای تهویه مناسب باشند. طراحی مناسب این نواحی باعث حفظ بهداشت فردی کارکنان و کاهش انتقال آلودگی به فضای تولید غذا می‌شود. در رختکن باید محلی برای نگهداری لباس تمیز، لباس کار، و کفش به صورت جداگانه در نظر گرفته شود.

اصول تغذیه ای در عرضه غذا

اصول تغذیه ای در عرضه غذا

- (۱) شستشو و گندزدایی سبزی های خام جهت سرو کنار غذا و تهیه سالاد (با رعایت مراحل سالم سازی سبزیجات) الزامی است.
- (۲) کلیه مواد غذایی باید با بسته بندی مناسب در ظروف درپوش دار نگهداری شود.
- (۳) تجهیزات تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی در مراکز فوق باید سالم بوده و مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.
- (۴) ظروف و تجهیزات مورد استفاده در طبخ، نگهداری و سرو غذا باید از جنس مناسب و مطلوب بوده ، ترجیحاً از استینلس استیل جهت پخت و پز و نگهداری و از ظروف چینی، بلور و استیل برای سرو غذا استفاده شود .
- (۵) از ظروف مسی و یا هر نوع ظروفی که مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیست و باعث ایجاد خطر در سلامتی مصرف کنندگان می شود استفاده نگردد.
- (۶) از ظروف چینی، آرکوپال یا بلور یا ظروف گیاهی با درجه غذایی Food Grade در سرو غذای گرم باید استفاده شود.
- (۷) در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذای گرم، از ظروف یکبار مصرف با پایه گیاهی(نشاسته ذرت یا کاغذ) استفاده شود و استفاده از ظروف یکبار مصرف با پایه پلی استایرنی و پلاستیکی بدلیل مشکل انتقال مونومر ممنوع شود.
- (۸) از سلفون های Food Grade برای بسته بندی و روکش ظروف غذا استفاده شود
- (۹) در طبخ غذا از روغن مایع مناسب با نوع طبخ (سرخ کردنی، با نشان استاندارد و با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد) استفاده شود.
- (۱۰) در صورت امکان غذاها به صورت آبپز، کبابی و بخارپز سرو شود ولی در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار بسیار کم و شعله پایین استفاده شود.
- (۱۱) فست فود حاوی فراورده های گوشتی آماده صنعتی (سوسیس و کالباس) ارائه نشود.
- (۱۲) ارائه پیتزای سبزیجات شامل انواع سبزی مثل نخود فرنگی ، فلفل دلمه ایی ، قارچ ، کلم بروکلی ، گوجه فرنگی ، پیاز ، ذرت و....) با مقدار کم پنیر پیتزا از نوع کم چرب مجاز است.
- (۱۳) استفاده مکرر از روغن استفاده شده برای سرخ کردن ممنوع است(بعد از حداکثر ۳ بار سرخ کردن مواد، در موارد سرخ کردن عمیق، تعویض شود)
- (۱۴) از انواع گوشت قرمز (گوسفند یا گوساله لخم) لخم و چربی گرفته استفاده شود.
- (۱۵) پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- (۱۶) برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها؛ در تهیه انواع خورش ها مانند قورمه سبزی ، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده ترجیحاً به صورت بخارپز یا آبپز باشد و در صورت تفت دادن باید با روغن مخصوص سرخ کردنی بسیار کم و به مدت کوتاه تهیه شوند.
- (۱۷) در کنار غذا، کره حیوانی و یا گیاهی قرار داده نشود و تنها در صورت درخواست فرد، ارائه شود.
- (۱۸) برای سالاد به جای سس مایونز از چاشنی ها و طعم دهنده هایی همچون آبغوره، آب نارنج، آبلیمو، سرکه، روغن زیتون، ماست و پودر سبزیجات خشک معطر استفاده شود.
- (۱۹) در صورت استفاده از سس مایونز ، انواع کم چرب سرو شود.

- ۲۰) در تهیه انواع خورشت ها از حداقل مقدار روغن استفاده شود و پس از پایان طبخ، روغن اضافی خورشت گرفته شود.
- ۲۱) منوهای غذای کم نمک و کم چرب جزو انتخابات منوی روزانه باشد.
- ۲۲) در صورت سرو کباب مقدار چربی آن در حداقل مقدار ممکن باشد.
- ۲۳) تمام قسمت های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- ۲۴) برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" و حتی الامکان دستگاه های پخت اتوماتیک با حرارت غیر مستقیم استفاده شود.
- ۲۵) در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد
- ۲۶) از سوخته شدن کباب و جوجه جلوگیری شود. کباب سوخته حاوی ترکیبات سرطانزا است.
- ۲۷) سیخ کباب از نوع استیل ضد زنگ باشد و از نوع آلومینیومی استفاده نشود.
- ۲۸) انواع ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی) ترجیحا غنی شده با ویتامین D در کنار غذا سرو شود.
- ۲۹) پنیر کم چرب و کم نمک استفاده شود.
- ۳۰) از نان های با بسته بندی سالم و دارای مجوزهای بهداشتی و ترجیحا نوع سبوسدار استفاده شود.
- ۳۱) حتی الامکان، نان سبوسدار (نان سنگک) تازه و پخت روز سرو شود.
- ۳۲) استفاده از انواع نوشابه های گازدار، دلستر و ماءالشعیر تا حد امکان ممنوع یا محدود شود.
- ۳۳) انتخاب های سالم نوشیدنی در دسترس باشد. نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک و بدون گاز استفاده شود.
- ۳۴) آب آشامیدنی یا معدنی باید در دسترس کلیه مراجعین به رستوران وجود داشته باشد.
- ۳۵) نوشیدنی های بر پایه عرقیات سنتی کارخانه ای کم شیرین و بدون گاز سرو شود.
- ۳۶) استفاده از سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده و فاقد ید ممنوع است.
- ۳۷) استفاده از نمک های فله ای و غیر استاندارد (مثل نمک دریا) ممنوع است
- ۳۸) نمک مصرفی باید نمک خوراکی تصفیه شده یددار استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی باشد.
- ۳۹) برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده استفاده شود .
- ۴۰) نمک یددار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود .
- ۴۱) نمک باید دارای بسته بندی استاندارد (بسته های مناسب غیر قابل نفوذ به رطوبت) بوده و مفاد ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی در آن رعایت شده باشد.
- ۴۲) بر روی بسته های نمک خوراکی که برای طبخ غذا استفاده می شود، باید عنوان نمک خوراکی تصفیه شده یددار و درجه خلوص حداقل ۹۹/۲ درصد قید شده باشد.
- ۴۳) در طبخ غذا از حداقل مقدار نمک و آن هم از نوع نمک تصفیه شده استفاده شود.
- ۴۴) نمکدان بر سر میز غذا نباید گذاشته شود و در صورت درخواست مشتری عرضه شود.
- ۴۵) هفته ای دو بار ماهی سالم (به عنوان منبع پروتئین مفید و اسیدهای چرب ضروری به ویژه امگا۳) سرو شود.
- ۴۶) طبخ ماهی ترجیحا به صورت کبابی، داخل فر یا بخارپز باشد.

(۴۷) در صورت سرو خوراک ماهی از انواع سبزی های پخته (هویج، کدو، نخود فرنگی، لوبیا سبز و ...) بعنوان دورچین استفاده شود.

(۴۸) سبزی و صیفی تازه مانند کاهو، خیار، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای رنگی، هویج و به صورت سالاد سرو شود.

(۴۹) سبزی و صیفی پخته مانند هویج، چغندر، کدو، لوبیا سبز، قارچ، نخود فرنگی و ذرت در کنار غذا به شکل خام یا آبپز یا بخارپز سرو شود.

(۵۰) حتی الامکان، باید میوه های تازه فصل در هر وعده غذایی در رستوران برای فروش به افراد متقاضی با قیمتی مناسب عرضه شود.

(۵۱) از انواع میوه تازه فصل، سبزیجات تازه، آب میوه طبیعی تازه، آب سبزیجات طبیعی تازه، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، خشکبار و مغزها، خرما، خوراک عدسی و غیره باید متناسب با عنوان میان وعده استفاده شود.

(۵۲) روزانه یک نوع میوه متناسب با فصل سرو شود.

(۵۳) پیش غذا شامل انواع سالاد تازه ترجیحا بسته بندی شده و یا تهیه شده در آشپزخانه رستوران با رعایت کلیه اصول بهداشتی و شست و شوی سالم مواد اولیه باشد.

(۵۴) حداقل هفته ای یکبار پلو به صورت لوبیا پلو، سبزی پلو، باقلا پلو و عدس پلو سرو شود.

(۵۵) در صورت سرو صبحانه، حداقل یکبار در هفته از خوراک لوبیا و یا عدسی استفاده شود.

(۵۶) در صورت سرو سوپ و آش بعنوان پیش غذا، از انواع حبوبات و سبزی های تازه غیر یخ زده در تهیه آنها استفاده شود.

ضوابط تنظیم منوی غذایی

(۱) کارشناس تغذیه سلف دانشگاه موظف به طراحی منو و برنامه غذایی بر اساس نیازهای غذایی روزانه گروه سنی جوان می باشد.

(۲) در طراحی منوی غذایی روزانه، باید از همه گروه های غذایی اصلی (با در نظر گرفتن اصل تعادل و تنوع غذایی) استفاده شود.

(۳) معیار ارائه غذا، بشقاب سالم باشد با محتوای تقریبی نصف بشقاب سبزیجات تازه یا پخته به روش آبپز یا بخارپز بعنوان دورچین، یک چهارم بشقاب، مواد پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات یا تخم مرغ به شکل خالص یا همین حجم در قالب خورش و خوراک و یک چهارم دیگر بشقاب حاوی مواد کربوهیدراتی مانند برنج، سیب زمینی، ماکارونی و یا نان درکنار بشقاب باشد.

(۴) جدول برنامه غذایی هفتگی به تفکیک سه وعده توسط کارشناس تغذیه سلف آماده شود.

(۵) منوی هر روز شامل غذای پرس و نیم پرس باشد

(۶) منوی غذای هر روز شامل حداقل دو نوع انتخاب باشد: غذای خورشی سنتی همراه چلو، غذای کبابی و یا انواع ساندویچ

شامل: مرغ، تخم مرغ، الویه یا انواع کوکوها (کوکوی سبزی، سیب زمینی، کدو، ...)

(۷) میزان کالری هر غذا توسط کارشناس تغذیه سلف تعیین و در منوی غذایی درج شود.

کیفیت غذا و حجم مناسب غذا

- (۱) کارکنان مربوطه باید از نحوه آماده سازی و انتقال میان وعده آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- (۲) غذاهای گرم باید با درجه حرارت حدود ۵۷ تا ۶۰ درجه سانتی گراد سرو شوند.
- (۳) تعداد پرس غذای پخته شده باید متناسب با آمار ارائه شده باشد.
- (۴) کیفیت مواد اولیه، پیش غذا، میان وعده ها و باید منطبق با معیارهای تغذیه و بهداشت مواد غذایی (تازگی، نوع روغن و غیره) تعیین شده و مورد تایید کارشناسان مربوطه (تغذیه سلف و بهداشت محیط) باشد
- (۵) نوع غذاها، پیش غذاها، نوشیدنی ها، میان وعده ها و دسرهای آماده شده باید با معیارهای تغذیه سالم مطابقت داشته باشد.
- (۶) حجم غذا، کالری و سایر درشت مغذی ها باید متناسب با متوسط رژیم تنظیم شده توسط کارشناس تغذیه سلف باشد.
- (۷) در کنار غذای اصلی، می توان دورچین و پیش غذای متنوع در نظر گرفت.
- (۸) نوع غذاها، پیش غذاها، نوشیدنی ها، میان وعده ها و دسرهای آماده شده باید با معیارهای تغذیه سالم مطابقت داشته باشد.
- (۹) طریقه پذیرایی و سرو غذا، پیش غذا، میان وعده و دسر ها باید با رفتار حرفه ای همراه باشد.
- (۱۰) تنوع در برنامه روزانه و هفتگی میان وعده ها و دسر ها باید وجود داشته باشد.

ضوابط عقد قرارداد، خرید، نگهداری، آماده سازی،
طبخ ، بسته بندی و مدیریت پسماند غذا

ضوابط عقد قرارداد واگذاری تهیه و طبخ غذا به پیمانکار مستقر در دانشگاه

- (۱) در برگزاری مناقصه و جلسات انتخاب پیمانکار خدمات تهیه غذای دانشگاه، باید نمایندگان واحد های تغذیه و بهداشت محیط دانشگاه و همچنین کارشناس تغذیه معاونت دانشجویی به عنوان نماینده فنی حضور موثر داشته باشد
- (۲) کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط دانشگاه هر کدام در حیطه وظایف خود در تمامی مراحل عقد قرارداد دانشگاه (از زمان تنظیم برگ شرایط مناقصه تا امضاء) باید با شرکت پیمانکاری حضور فعال داشته و پرداخت مبلغ ماهیانه قرارداد منوط به تایید این کارشناسان بوده و اداره تغذیه دانشگاه مجاز به جریمه و یا کسر پرداخت بر اساس چک لیست فعالیت پیمانکار در حیطه کار خود و متناسب با تخلف می باشد.
- (۳) پیمانکاران برای شرکت در مناقصه، باید لیست پرسنل خود را اعم از متصدیان امور طبخ، نماینده تام الاختیار، کارگران متصدی تهیه و توزیع و انباردار را با ذکر مدرک تحصیلی و تأییدیه مهارت های شغلی، گواهینامه آموزشگاه بهداشت اصناف و کارت بهداشت معتبر ارائه نمایند و در هنگام عقد قرارداد با دانشگاه، مدارک تمامی پرسنل خود را جهت تأیید در اختیار کارفرما قرار دهند. در صورت تأیید کارکنان توسط دانشگاه، پیمانکار می تواند با فرد مورد نظر قرارداد منعقد نماید.
- (۴) در جلسه مناقصه؛ کیفیت خدمات و سابقه کار مرتبط با خدمات کترینگ در استان، مستندات موید استقرار عملیاتی استاندارد HACCP و یا ISO22000 نظیر گواهی معتبر از شرکت گواهی دهنده معتبر، حسن انجام کار از آشپزخانه های قبلی محل انجام فعالیت، قدرت و توانایی مالی به حداقل میزان ۲۵٪ حجم مالی قرارداد جهت رعایت و اجرای کلیه مفاد مندرج در قرارداد؛ رعایت استانداردها، تجربه و دانش فنی نیروی انسانی شرکت پیمانکاری، باید به عنوان معیارهای اصلی انتخاب، مورد بررسی و مد نظر قرار گیرد.
- (۵) خدمات شرکت تامین کننده غذای دانشجویان در طول مدت همکاری، باید مورد ارزیابی قرار گرفته و پرداختی به پیمانکار منوط به تأیید صورت وضعیت توسط دستگاه نظارت قرارداد بر اساس چک لیست های از پیش تعیین شده طبق مفاد قرارداد باشد.
- (۶) کارشناس تغذیه سلف بر اساس ضوابط استاندارد شده تغذیه در دانشگاه ها، باید منوی غذایی را با توجه به متداول ترین رژیم های غذایی و با رعایت اصل تنوع و استفاده از همه گروه های غذایی، تهیه کرده و در مناقصات سالانه، قیمت گذاری پرس های غذایی رستوران دانشگاه بر آن اساس صورت گیرد.
- (۷) کلیه کارکنان شرکت پیمانکاری، باید مدرک معتبر گذراندن دوره های آشپزی را از مراکز معتبر فنی و حرفه ای یا سایر مراکز مورد تایید وزارت بهداشت در آموزش هتلداری و آشپزی دریافت نموده و به دانشگاه ارائه کند.
- (۸) در خصوص تامین غذاهای رژیمی، باید بر اساس نظرات کارشناس تغذیه توافقات لازم با پیمانکار حاصل شده و در مفاد قرارداد درج شود.
- (۹) نظارت مستمر بر مراحل مختلف فرآیندهای خدمات غذایی روزانه (تهیه، ورود، طبخ و توزیع) باید توسط کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط (هر کدام در حیطه وظایف خود) صورت گیرد.
- (۱۰) ورود مواد اولیه غذایی به انبارها و سردخانه ها باید در ساعات اداری و با حضور و تأیید کارشناس تغذیه یا متصدی امور غذا و کارشناس بهداشت محیط صورت گیرد.
- (۱۱) کلیه کارکنان خدمات غذایی باید دارای پرونده پرسنلی مطابق با استانداردهای بهداشتی باشند.

۱۲) مشخصات و شرایط تهیه و توزیع غذاها و میان وعده‌ها باید توسط کارشناس تغذیه تعیین و جهت اجرا به پیمانکار ارائه گردد.

۱۳) منوی غذایی باید در قرارداد دیده شود.

۱۴) آنالیز (ریز مواد اولیه برای هر نوع غذا) یا جیره غذایی و مشخصات فنی مواد اولیه، باید پیوست قرارداد بوده و در صورت لزوم با ثبت متمم در طول سال قابل تغییر باشد.

۱۵) مشخصات تغذیه‌ای مواد اولیه برای خرید، باید توسط کارشناس تغذیه تعیین و تایید شده و مواد، مطابق با قرارداد تهیه شود.

۱۶) جایگزینی فصلی و محلی مواد غذایی باید در لیست غذایی با هماهنگی و تایید کارشناس تغذیه صورت گیرد.

۱۷) کلیه الزامات بهداشتی همچون تهیه کارت بهداشت (طبق مقررات بهداشت محیط)، پرونده سلامت و گذراندن دوره‌های آموزشی لازم قبل از شروع به کار کارکنان خدمات غذایی، در قرارداد تحت نظارت کارشناس مربوطه لحاظ و تدابیر لازم باید در این خصوص توسط پیمانکاران به کار گرفته شود.

۱۸) اصول بهداشت غذایی، فردی و محیط باید در ارائه خدمات غذایی رعایت شده و نظارت کارشناس بهداشت محیط دانشگاه اعمال گردد.

۱۹) ظروف مورد استفاده برای سرو غذا باید بر اساس ضوابط تعیین شده در دستور عمل تغذیه دانشجویان و دستورعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار باشد.

۲۰) در صورت ارائه نامطلوب خدمات توسط پیمانکار، کارشناسان تغذیه و بهداشت محیط موظف به شناسایی موارد عدم انطباق در حیطه کاری خود و پیگیری تا زمان اصلاح مغایرت و در صورت لزوم اقدامات اصلاحی عدم انطباق می‌باشند.

۲۱) کلیه کارکنان آشپزخانه، توزیع غذا باید استفاده از لباس کار مخصوص را طبق هماهنگی با بخش تغذیه در زمان کار رعایت کنند.

۲۲) تهیه لوازم و تجهیزات سبک و ظروف مصرفی طبق توافق می‌تواند به عهده پیمانکار باشد.

۲۳) تعداد کارکنان خدمات غذایی، مطابق قرارداد توسط پیمانکار به گونه‌ای که در هیچ موعدی از شیفت‌های کاری کمبود نیروی انسانی واجد صلاحیت وجود نداشته باشد؛ باید رعایت شود.

۲۴) استانداردهای غذا و تغذیه در رستوران‌های دانشگاه‌ها، در محتوای قرارداد باید مورد توجه قرار گیرد.

ضوابط خرید مواد اولیه

ضوابط کلی

حجم و دفعات خرید متناسب با انبار و سردخانه هر مرکز باید توسط کارشناس تغذیه با هماهنگی سرآشپز تعیین شود و پیمانکار مکلف به رعایت آن است.

۱. تهیه مواد غذایی باید طبق برنامه غذایی تنظیم شده توسط کارشناس تغذیه و سفارش انباردار با رعایت استانداردهای مواد غذایی انجام شود.

۲. حداقل مشخصات بهداشتی مواد غذایی که توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل می‌شود، باید موارد استاندارد اجباری شامل تاریخ تولید، تاریخ انقضاء و پروانه ساخت (شامل پروانه تاسیس و پروانه بهره برداری و پروانه بسته بندی) و در مورد

مواد پروتئینی بجای پروانه ساخت؛ پروانه بهره برداری از سازمان دامپزشکی، کد بهداشتی و آدرس و شماره تماس کارخانه تولید کننده باشد.

۳. کنترل همخوانی سفارشات با لیست باید توسط کارشناس تغذیه صورت گیرد.

۴. ویژگی‌های مواد اولیه و فرآورده‌های غذایی خریداری شده باید با استاندارد ملی شماره ۱۲۰۰۰ غذای حلال - راهنمای عمومی مطابقت داشته باشد.

۵. کارکنان مربوطه باید از نحوه خرید مواد غذایی خام یا فرآوری شده آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.

۶. نحوه رعایت اصول بهداشتی برای تمام کارکنانی که در تهیه، توزیع و جابجایی مواد غذایی نقش دارند باید در نظر گرفتن کلیه اصول، مورد انتظار بوده و کارکنان مربوطه از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.

۷. لیست مواد اولیه مورد نیاز روزانه، هفتگی یا ماهانه توسط نماینده پیمانکار یا مسئول آشپزخانه باید مطابق با برنامه پیشنهادی کارشناس تغذیه تهیه و تنظیم و توسط کارشناس تغذیه تایید شود.

۸. مواد اولیه تایید شده باید توسط کارشناسان تغذیه و بهداشت محیط به سردخانه یا انبار مواد غذایی منتقل شوند.

۹. مسئول تدارکات مواد غذایی یا نماینده پیمانکار، باید اقلام غذایی را از مراکز مجاز و مورد تایید دانشگاه خریداری نماید.

۱۰. نوع و کیفیت مواد اولیه از نظر اصول تغذیه‌ای باید قبل از ورود به سردخانه یا یخچال توسط کارشناس تغذیه تایید شود.

۱۱. کنترل مشخصات بهداشتی کلیه اجناس که به صورت بسته‌بندی و دارای برچسب بهداشتی هستند باید بر اساس آیین‌نامه اجرایی قانون ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، قبل از ورود جنس به انبار توسط کارشناس بهداشت محیط صورت گیرد.

۱۲. کنترل تجهیزات دریافت مواد اولیه (شامل ترازوی باسکولی - ترازو برای مقادیر کم - ترولی چرخدار برای حمل مواد غذایی - دماسنج برای کنترل محصولات یخچالی) باید توسط مسئول انبار و با نظارت کارشناس تغذیه انجام شود.

۱۳. کالبراسیون تجهیزات همچون ترازو، باید ماهانه صورت گیرد.

۱۴. حمل مواد غذایی فاسدشدنی باید توسط ماشین‌های یخچال‌دار یا کامیون‌های سردخانه‌دار صورت گیرد. (کنترل با دستگاه دیجیتالی)

۱۵. مواد غذایی کنسرو شده (رب، آبلیمو، خیارشور، روغن نباتی و ...) باید در صورتی که علائم تورم، نشت، تورفتگی، زنگ‌زدگی سطح قوطی (داخلی - خارجی)، تغییر رنگ محصول و بوی نامطبوع داشته باشند، از ورود جنس به انبار جلوگیری شده و به اطلاع کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط رسانده شود.

۱۶. بسته‌بندی هیچ یک از اجناس خریداری شده نباید پارگی یا سوراخ شدگی داشته باشد.

۱۷. در زمان باز نمودن بسته‌بندی، ماده غذایی باید از نظر خواص ارگانولپتیک سالم و از کیفیت مناسب برخوردار باشد.

۱۸. مسئول خرید، مواد غذایی را باید از مراکز مجاز و مورد تایید از نظر بهداشتی و با مارک تجاری تایید شده توسط دانشگاه تهیه نماید.

۱۹. در صورت مجاز نبودن مواد اولیه خریداری شده، و یا مغایرت با ضوابط تغذیه‌ای و بهداشتی، باید طبق نظر کارشناسان تغذیه و بهداشت محیط، به فروشنده عودت گردد.

۲۰. کلیه مواد غذایی از نظر بهداشتی باید مورد تایید کارشناس بهداشت محیط بوده و با نظارت او تهیه گردد و رعایت کلیه مفاد دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی مرکز سلامت محیط و کار و آیین نامه اجرایی قانون ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی زیر نظر کارشناس مذکور الزامی است.

خرید گوشت

۱. کلیه گوشت‌های مصرفی (قرمز، گوشت مرغ، ماکیان و ماهی) هر بار قبل از ورود به آشپزخانه و انبار شدن باید به تایید کارشناس بهداشت محیط (بر اساس ماده ۱۲ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹) و کارشناس تغذیه اداره تغذیه برسد.
۲. در زمان خرید گوشت، باید گواهی بهداشتی تاییدیه با مهر مسئول فنی بهداشتی دامپزشکی، همراه ماشین حمل و نقل ارسال شود.
۳. گوشت قرمز نباید لزج، خیلی پررنگ و دارای بوی نامطبوع باشد.
۴. گوشت گرم و تازه، باید رنگ و بوی طبیعی داشته و سطح آن عاری از چروکیدگی باشد.
۵. گوشت باید به رنگ قرمز روشن، دارای چربی سفید رنگ و بدون خون مردگی و غدد متعدد باشد.
۶. خرید گوشت تازه و گرم به گوشت منجمد ارجحیت دارد.
۷. استفاده از گوشت منجمد به شرط رعایت اصول یخ زدایی بلامانع است.
۸. در صورت استفاده از گوشت‌های بسته‌بندی شده، باید به مجوز بسته‌بندی از سازمان دامپزشکی کشور و تاریخ بسته‌بندی و انقضاء روی برچسب آن کاملاً دقت شود.
۹. گوشت مصرفی از نوع گوسفند یا گوساله گرم، باید دارای مهر دامپزشکی و یا گوشت منجمد، باید دارای تاریخ مصرف بوده و از قسمت‌های مناسب لاشه نظیر سردست با تایید کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط تهیه شود.
۱۰. حمل و نقل لاشه‌ها از محل کشتارگاه تا آشپزخانه باید حتماً توسط کامیون‌های مخصوص حمل گوشت و مجهز به سردخانه صورت گیرد.
۱۱. گوشت چرخ کرده نباید به طور آماده خریداری شود و باید در آشپزخانه آماده شود.
۱۲. میزان گرم (وزن) خام یا پخته شده استاندارد گوشت باید مطابق قرارداد، به طور مجزا تعیین گردد.

خرید مرغ

۱. در زمان خرید گوشت طیور، باید گواهی بهداشتی تاییدیه با مهر مسئول فنی بهداشتی دامپزشکی، همراه ماشین حمل و نقل، ارسال شود.
۲. گوشت مرغ کامل یا فراورده‌های اصلاحی مرغ از جمله ران و سینه خریداری شده، باید ابتدا از نظر کیفی توسط کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط (مطابق دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی) بررسی شود.
۳. باید از مرغ‌های کامل و سالم با حداقل وزن ۱۵۰۰ گرم استفاده شود و از مرغ‌های آماده طبخ با وزن زیر ۱۳۰۰ گرم نباید استفاده شود.
۴. میزان گرم خام یا پخته شده استاندارد مرغ، باید مطابق قرارداد به طور مجزا تعیین گردد.

۵. ترجیحاً باید از مرغ گرم کشتار روز، با هدف بهبود کیفیت پخت و طعم استفاده گردد.
۶. استفاده از مرغ کامل، ران و سینه منجمد که به طور استاندارد منجمد شده و زمان کوتاهی از تولید آن‌ها گذشته بر مرغ‌های غیر منجمد که به طور سنتی و برای بیش از ۷۲ ساعت منجمد می‌شوند ارجح است.
۷. مرغ منجمد باید در کیسه‌های پلاستیکی سه لایه، شفاف، food grade، بی‌عیب و دست نخورده که تمامی مشخصات لازم دامپزشکی (نام و آدرس تولید کننده ، وزن ، درجه انجماد، تاریخ تولید ، تاریخ انقضاء و شماره مجوز بسته‌بندی) بر روی آن حک شده است، قرار گرفته باشد.
۸. مرغ‌های بسته‌بندی شده ، باید دارای تاییدیه اداره دامپزشکی و مجوز جهت ذبح باشند.
۹. مرغ سالم باید دارای پوست مرطوب و شفاف بوده و نباید بوی بد دهد.
۱۰. گوشت مرغ فاسد؛ تیره، پر خون و یا کبود است و زیر بال مرغ فاسد بوی نامطبوع می‌دهد.
۱۱. لزج و چسبنده بودن، سبز و آبی رنگ بودن قسمت شکم و بوی نامطبوع زیر بال‌ها و پاها دلیل کهنگی مرغ می‌باشد.
۱۲. لاشه ذوب شده در هنگام مصرف حالت لیز و لغزنده ندارد و در غیر این صورت ممکن است قبلاً دی‌فراس‌ت و انجماد مجدد صورت گرفته باشد.
۱۳. در داخل بسته‌بندی مرغ منجمد، نباید خونابه یا آب منجمد شده وجود داشته باشد.
۱۴. در صورت وجود هر یک از علائم فساد و ماندگی باید با تایید و زیر نظر کارشناس بهداشت محیط، مرغ‌ها معدوم و از چرخه مصرف خارج گردد.
۱۵. مرغ خریداری شده باید بدون آثار و نشانه‌های سوختگی ناشی از انجماد (لکه‌های سفید گچی تا خاکستری در سطح پوست و یا گوشت) و نیز علائم کپک‌زدگی (لکه‌های رنگی ناشی از رشد قارچ) باشد.

خرید ماهی

۱. در آمارهای پایین پرس غذای ، مقدار ماهی مورد نیاز، باید دو روز قبل از اجرای برنامه غذایی توسط آمارگر و متصدی واحد تغذیه بر اساس آمار موجود و درخواست مسئول انبار برآورد شده و پس از تایید توسط کارشناس تغذیه به اطلاع واحد تدارکات جهت تهیه رسانده شده و یک روز پیش از اجرای برنامه غذایی، توسط واحد تدارکات تهیه و به انبار مواد غذایی تحویل گردد.
۲. در آمارهای بالای پرس غذا، خرید ماهی در حجم بالا صورت گرفته و باید از یک هفته قبل از اجرای برنامه غذایی، قابل تهیه، آماده‌سازی و نگهداری باشد.
۳. در استان‌هایی که امکان تهیه ماهی تازه در آن‌ها وجود دارد؛ ارجحیت در خرید و مصرف ماهی به شکل روزانه است و تنها در صورتی که امکان خرید فوری نباشد، مجاز به منجمد کردن ماهی هستند.
۴. برای پی بردن به صلابت نعشی ماهی، اگر سر ماهی را در دست گرفته و به طور افقی نگه داریم، در ماهی تازه قسمت پشتی (قسمت رها) کاملاً افقی مانده و خم نمی‌گردد ولی در ماهیان کهنه این صلابت وجود نداشته و پشت ماهی خم می‌گردد.
۵. سطح بدن ماهی سالم در زمان خریداری، لزج بوده و برق و جلای فلزی دارد و شکم نسبتاً برآمده است.
۶. چشم‌های ماهی سالم؛ درخشان، شفاف، روشن و برجسته است و حدقه چشم را کاملاً پر کرده است. مردمک چشم؛ سیاه و عریض می‌باشد.

۷. فلس‌های ماهی سالم؛ براق و اتصال آن‌ها به بدن محکم است.
۸. باله‌ها در ماهی سالم دارای حالت طبیعی و شعاع‌های آن‌ها از هم باز است.
۹. در ماهی سالم سرپوش برانش‌ها کاملاً حفره برانش را مسدود کرده است، رنگ پرده‌های برانش، از صورتی تا قرمز پر رنگ در انواع ماهی‌ها متفاوت است و بوی مخصوص مرداب کاملاً حس می‌شود.
۱۰. در مورد ماهیان منجمد چنانچه کاردی را در آب جوش گذاشته و پس از خشک کردن، در داخل عضله ماهی یخ زده فرو شود؛ در صورت فاسد بودن ماهی، بوی غیر طبیعی خواهد داد.
۱۱. ذخیره‌سازی ماهی جهت تسهیل فرآیند انجمادزایی باید در بسته‌بندی‌های متناسب حجم مصرف در یک وعده می‌باشد.
۱۲. ذخیره‌سازی ماهی در سردخانه زیر صفر، باید داخل محفظه‌های استیل صورت گیرد.
۱۳. تاریخ ورود ماهی به سردخانه زیرصفر، باید توسط انباردار، در برجسب روی بسته‌بندی ماهی یا محفظه‌های استیل حاوی آن، درج شود.

خرید تخم مرغ

۱. تخم‌مرغ‌های خریداری شده باید شناسنامه‌دار و دارای بسته‌بندی به روش بهداشتی و دارای مشخصات تولیدکننده، تاریخ تولید و انقضای مصرف باشند.
۲. تخم مرغ‌ها باید همگی تازه باشند به طوریکه اگر آن‌ها را در ظرف آب معمولی غوطه‌ور نماییم در ته آن قرار گیرد و یا با قرار گرفتن در مقابل نور، برنگ زرد و شفاف دیده شود و در اثر تکان دادن لقی بنظر نرسد (پوسته خارجی تخم مرغ‌های کهنه، کدر و بد رنگ می‌باشد).
۳. پوسته خارجی تخم‌مرغ‌های خریداری شده باید پاک و تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشد.
۴. تخم مرغ‌های خریداری شده دارای شکل طبیعی، محکم، سالم و بدون ترک خوردگی است.
۵. تخم مرغ‌هایی که در زنجیره سرد، حمل و نگهداری شده‌اند باید خریداری شوند.

خرید لبنیات

۱. ماست پاستوریزه (ترجیحاً پروبیوتیک) یک‌نفره، کم چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه گردد.
۲. شیر پاستوریزه ترجیحاً یک‌نفره، کم چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه گردد.
۳. پنیر پاستوریزه باید، کم‌نمک و کم‌چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه گردد.
۴. دوغ پاستوریزه باید تک‌نفره، کم نمک و بدون گاز از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه گردد.
۵. کشک پاستوریزه باید کم نمک، در احجام کم برای مصرف روزانه، از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه گردد.
۶. کلیه لبنیات باید دارای بسته‌بندی مناسب و پروانه ساخت با مشخصات کامل بهداشتی باشند.

۷. لبنیات باید به اندازه نیاز تهیه شده، تاریخ مصرف آن مشخص بوده و در زمان خرید حداقل ۷۵ درصد از مدت انقضای آن باقی مانده باشد.

۸. حمل در زنجیره سرد باید رعایت شود و توسط ماشین حمل دارای سردخانه به آشپزخانه منتقل و به محض ورود، پس از تایید کارشناسان بهداشت محیط و تغذیه، به سردخانه بالای صفر منتقل شوند.

خرید سبزیجات و میوه‌ها

۱. سبزیجات، میوه‌ها و مواد اولیه سالاد باید به صورت تازه و روزانه یا هفتگی، به ویژه در دانشگاه‌های کوچک به صورت روزانه خریداری گردد.

۲. میزان سبزیجات و میوه‌های خریداری شده، باید متناسب با حجم انبار و یخچال و با نظارت کارشناسان بهداشت محیط و تغذیه باشد.

۳. ورود مستقیم سبزی خریداری شده به فضای اصلی آشپزخانه ممنوع بوده و عملیات پاک کردن و شستشوی آن بلسد در فضایی مجزا که در مجاورت ورودی سبزیجات قرار دارد؛ انجام شود.

۴. سبزیجات خورشی در صورتی که به صورت فله خریداری شده باید بعد از انجام مراحل شستشو - برابر با ماده ۱۷ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی- در داخل آشپزخانه آماده گردد.

۵. سبزیجات خریداری شده باید پس از تایید سرآشپز، تحویل گرفته شده و جهت پاک کردن، انگل‌زدایی، گندزدایی و شستشو به محل مخصوص منتقل شود.

۶. سبزیجات خورشی را ترجیحاً می‌توان در بسته‌بندی‌های آماده استاندارد و بهداشتی و از نوع مرغوب، از مراکز مجاز و مورد تایید کارشناس بهداشت محیط تهیه نمود.

۷. تهیه سالادهای آماده بسته‌بندی شده به شرط دارا بودن شرایط استاندارد و بهداشتی دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت بلامانع است.

۸. تره‌بار و سبزیجات خریداری شده باید از نظر خواص ارگانولپتیک شامل ظاهر، رنگ، بو و طعم سالم بوده و هیچگونه‌اثر کپک زدگی و فساد در آن‌ها نباید مشاهده شود.

۹. میوه‌ها باید از نوع مرغوب، تمیز و سالم و با وزن مناسب انتخاب شوند.

خرید حبوبات

۱. حبوبات باید دارای بسته‌بندی سالم و مشخصات کامل بهداشتی شامل تاریخ مصرف و پروانه بهداشتی، که نشان‌دهنده کیفیت برتر مواد است باشند.

۲. حبوبات باید در ظروف در بسته نگهداری شوند تا در صورت عدم کنترل دمای انبار به هر دلیل، امکان رشد حشرات در آن وجود نداشته باشد.

خرید برنج

۱. برنج مصرفی باید از نوع مرغوب و درجه یک بوده و مورد تایید کارشناس تغذیه باشد.

۲. به دلیل غیرخالص بودن انواع برنج های موجود در بازار و متغیر بودن کیفیت پخت؛ حتی در یک برند خاص، قبل از سفارش برنج در حجم زیاد، باید نمونه ای از آن، جهت آزمون کیفیت پخت تهیه شده و در صورت کیفیت مناسب طبخ، در حجم بالا سفارش داده شود.

۳. وزن برنج خام برای چلو، باید حدود ۹۰ گرم باشد، البته این مقدار بسته به شرایط خاص بومی و منطقه ای، همچنین نوع برنج مصرفی، می تواند اندکی کمتر یا بیشتر باشد.

۴. با توجه به مقدار برنج پخته شده، در مورد سرو نان در کنار برنج تصمیم گیری شود.

خرید نان

۱. نان خریداری شده باید کاملاً برشته و پخته شده و در سطح آن سوختگی مشاهده نشود.
۲. نان باید دارای بافتی مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل آوری شده با افزودنی های مجاز از قبیل خمیرترش، خمیر مایه باشد و قابلیت برش پذیری آن مطلوب است.
۳. نان خریداری شده باید دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.
۴. نان های تهیه شده از آرد کامل و سبوس دار، نسبت به نان های تهیه شده از آرد سفید بعلت ارزش تغذیه ای بالاتر ارجحیت دارند.
۵. نان مورد نیاز باید حداقل ۲ بار در روز خریداری شده و به صورت گرم و تازه در اختیار دانشجویان و کارکنان قرار گیرد و از مصرف نان مانده از روز قبل خودداری شود.
۶. در صورت خرید نان بسته بندی، باید مشخصات کامل بهداشتی (تاریخ تولید، انقضاء و ...) و مجوز بهداشت روی بسته بندی درج شود.
۷. نان بسته بندی خریداری شده، باید فاقد هرگونه تغییر رنگ ناشی از ماندگی و کپک زدگی باشد

خرید روغن

۱. روغن مایع خریداری شده، باید علاوه بر مشخصات کامل بهداشتی - مطابق قانون ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، دارای اسید چرب ترانس زیر ۲ یا ۵ درصد، نشان استاندارد و تاریخ مصرف باشد.
۲. باید از دو نوع روغن مایع معمولی و مخصوص سرخ کردن برای مصارف مربوطه خریداری شود.
۳. برای کاربرد سرخ کردن، باید فقط از انواع روغن های سرخ کردنی با شرایط بهداشتی و استاندارد خریداری شود.
۴. برای موارد غیرسرخ کردنی، خصوصاً در تهیه غذاهای رژیمی، باید از روغن مایع مخلوط خانوار، کانولا، کلزا و روغن زیتون و ترجیحاً روغن های مایع ذرت و آفتابگردان استفاده شود.
۵. ظروف بسته بندی روغن های مصرفی باید محکم و کاملاً غیرقابل نفوذ باشد.
۶. پس از هر بار مصرف، باید درب ظرف روغن کاملاً بسته شود تا اکسیژن به داخل آن نفوذ نکند.

خرید نمک

۱. کلیه نمک های خریداری شده؛ باید از کارخانجات معتبر، دارای بسته بندی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشند.
۲. نمک غذا از نوع نمک یددار و تصفیه شده با درجه خلوص ۹۹/۲٪ باشد.
۳. نمک مورد استفاده برای خیساندن برنج، باید از نوع تصفیه شده با درجه خلوص ۹۹/۲٪ و می تواند غیریددار و بلغوری باشد.

۴. در هیچ موردی نباید از نمک سنگ در آشپزخانه استفاده شود.

خرید ادویه‌ها و سبزیجات خشک

۱. خرید مواد اولیه ادویه‌ها و آماده‌سازی آن‌ها در آشپزخانه، به تهیه ادویه آماده ارجحیت دارد.
۲. ادویه‌های طبیعی با منشا گیاهی، مطلوب‌تر از افزودنی‌های سنتتیک غذایی می‌باشند.
۳. سبزیجات تازه برای افزودن به غذاها، به سبزیجات خشک یا خرد شده آماده ارجحیت دارند.
۴. سبزیجات خشک فله‌ای و ادویه‌های فله‌ای نباید خریداری شوند.
۵. برای خرید ادویه آماده و یا سبزیجات خشک آماده، باید از انواع دارای بسته‌بندی بهداشتی با پروانه ساخت و نشان استاندارد از کارخانجات معتبر و شناخته شده خریداری شود.

ضوابط انبارداری و نگهداری مواد غذایی

ضوابط کلی

۱. کارکنان انبارداری و نگهداری مواد غذایی، باید دوره آموزشی مربوطه را گذرانده، از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۲. در انبارداری و نگهداری مواد غذایی رعایت مفاد دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی مرکز سلامت محیط و کار و آیین نامه اجرایی قانون ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، زیر نظر کارشناس بهداشت محیط الزامی است.
۳. کارکنان انبارداری و نگهداری مواد غذایی، باید دارای گواهینامه معتبر آموزشگاه بهداشت اصناف (طبق ماده ۲-۱ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹) باشند.
۴. انباردار مواد غذایی، باید در تعامل با کارشناسان تغذیه و بهداشت محیط باشد.
۵. تاریخ ورود به انبار، باید با استفاده از برچسب روی اقلام ثبت شود.
۶. در زمان ورود مواد اولیه به سردخانه یا انبار، باید حداقل ۷۵ درصد از مدت زمان انقضای آن‌ها باقی مانده باشد.
۷. تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی باید در ابتدای ورود، توسط انباردار ثبت شود.
۸. ورود کلیه اقلام غذایی به انبار، باید توسط انباردار مواد غذایی، با استفاده از برنامه نرم افزاری شامل تاریخ تولید، تاریخ ورود به انبار و تاریخ انقضای آن‌ها، جهت خروج از انبار و یا تنظیم و تکمیل چک لیستی مشابه و کنترل دوره‌ای آن، کنترل گردد.
۹. اقلام غذایی که به هر دلیلی، در طی انبارداری فاسد شوند، باید طی تنظیم صورتجلسه توسط کارشناس بهداشت محیط، با حضور و امضای کارشناس تغذیه و نماینده پیمانکار (در موارد پیمانکاری)، معدوم گردند.
۱۰. قاعده "اولین در ورود- اولین در خروج" یا "FIRST IN- FIRST OUT" باید اجرا شود.
۱۱. برای جلوگیری از رشد میکروب‌ها، مواد غذایی باید با سرعت و با تکنیک مناسب سرد شوند. سرد کردن غذا از ۵۷ درجه سانتی گراد (۱۳۵ درجه فارنهایت) تا ۲۱ درجه سانتی گراد (۷۰ درجه فارنهایت) یا کمتر در عرض ۲ ساعت و سپس از ۲۱ تا ۵ درجه سانتی گراد یا کمتر در ۴ ساعت بعدی صورت گیرد.
۱۲. اندازه گیری دما در طول این ۲ تا ۶ ساعت - برای اطمینان از اینکه غذا به دمای مناسب رسیده است- باید انجام شود.

۱۳. نام محصول، زمان و دمای سرد کردن باید توسط انباردار زیر نظر کارشناس بهداشت محیط ثبت شود.
۱۴. انبارها و سردخانه‌های مواد غذایی اولیه، باید نزدیک درب ورودی اجناس (درب بارانداز) در نظر گرفته شوند.
۱۵. کلیه اقلام غذایی نیازمند توزین (اعم از گوشت‌ها، برنج، قند، شکر، سبزیجات، میوه و ...)، باید به محض ورود به آشپزخانه و تحویل به آشپزخانه، برای تطابق مقدار ورودی با مقدار درخواستی، توسط انباردار مواد غذایی با ترازوی باسکولی یا دیجیتال ویژه توزین شوند.
۱۶. اقلامی که امکان کارتن زدایی دارند، باید از کارتن خارج شده و در سبد به داخل آشپزخانه منتقل شوند.
۱۷. اقلام غذایی که مشخصات کامل بهداشتی آن‌ها با دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹ در بدو ورود به آشپزخانه مطابقت ندارد، باید عودت داده شوند.
۱۸. جهت تحویل و ورود اقلام غذایی اولیه یا آماده‌سازی شده (اعم از ماهی، مرغ، گوشت تازه گرم، میوه و سبزی) به سردخانه زیر صفر، یخچال یا سردخانه بالای صفر و توزین در انبار مواد غذایی، باید سلامت مواد توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.
۱۹. کلیه مواد غذایی آماده‌سازی و تحویل داده شده به انبار مواد غذایی باید در ظروف و بسته‌بندی‌های مناسب، جهت نگهداری و ذخیره‌سازی در سردخانه زیر صفر، قبلاً جهت کنترل وزن بسته‌بندی‌ها در تحویل مجدد به آشپزخانه توسط انباردار مواد غذایی توزین شود.
۲۰. پخت غذاها باید با توجه به آمار تنظیم شده توسط متصدی واحد تغذیه و آمارگر غذایی و اصولاً به اندازه مصرف روزانه باشد تا نیازی به نگهداری غذای اضافی توزیع نشده نباشد.
۲۱. فضای ذخیره‌سازی مواد غذایی در سردخانه، اعم از خام و پخته و یا مواد کثیف و تمیز مانند سبزیجات، باید از هم جدا باشد.
۲۲. مواد غذایی بودار باید از سایر مواد غذایی جدا نگه داشته شوند.
۲۳. کنترل و ثبت درجه حرارت یخچال‌ها و سردخانه‌های مواد غذایی، باید دو بار در روز توسط انباردار انجام شده و برگه ثبت روی در سردخانه نصب شود.
۲۴. سردخانه به هیچ وجه نباید توسط پرسنل غیر مسئول؛ خاموش شود.
۲۵. گیرنده‌های حرارتی (Sensor) سردخانه، باید در کنار درب ورودی سردخانه نصب شود.
۲۶. در صورت مشاهده مشکل در تنظیمات درجه حرارت سردخانه‌ها یا یخچال‌ها، باید سریعاً به پرسنل واحد برق اطلاع‌رسانی و طی بازدید فنی، نسبت به اصلاح اختلال، اقدام لازم صورت گیرد.
۲۷. بازدید منظم از فضاهای نگهداری مواد غذایی، باید توسط کارشناس بهداشت محیط صورت گیرد.
۲۸. دمای دستگاه‌های سردکننده غذا باید با تواتر زمانی تعیین شده کنترل گردد.
۲۹. ثبت درجه رطوبت در انبار مواد خشک باید متناسب با مواد غذایی انجام شود.
۳۰. دستگاه‌های سردکننده مواد غذایی باید سالم باشند.
۳۱. دما در سردخانه و یخچال باید همراه با فرم ثبت درجه حرارت، روزانه کنترل شود.
۳۲. تعداد دستگاه‌های سردکننده در آشپزخانه، باید کافی باشد.

۳۳. نوشیدنی‌هایی مانند انواع آبمیوه‌ها که باید به صورت سرد مصرف شوند، باید در سردخانه عمومی و سردخانه روزانه با دمای ۴۰ درجه فارنهایت نگهداری شوند.
۳۴. کلیه مواد در انبارها و سردخانه‌ها، باید بالاتر از سطح زمین و روی پالت نگهداری شوند.
۳۵. درجه حرارت یخچال‌ها یا سردخانه‌های بالای صفر، باید ۴ درجه سانتی‌گراد باشد.
۳۶. برودت در سردخانه‌های زیر صفر، باید ۱۸- درجه سلسیوس باشد.
۳۷. سه سردخانه و یا سه یخچال مجزای بالای صفر (متناسب با حجم و فضای آشپزخانه) باید برای نگهداری گوشت، لبنیات، میوه‌جات و سبزیجات در انبار مواد غذایی وجود داشته باشد.
۳۸. یخچال‌ها باید از نوع ضدبرفک باشند و در غیر این صورت باید هفته‌ای یک بار برفک‌های یخچال تمیز شود.
۳۹. پیش از قرار دادن غذاهای گرم در سردخانه، باید دمای آن‌ها توسط چیلر یا یخچال تا حد ۱۵^c-۱۰ کاهش یابد (روش Blast Chiller) زیرا قرار دادن غذاهای بسیار گرم در سردخانه و یخچال، موجب تغییر دما و رطوبت دستگاه می‌شود.
۴۰. باید از قراردادن مستقیم مواد غذایی در کف سردخانه و یخچال خودداری شود.
۴۱. مواد غذایی در یخچال درپوش دارند.
۴۲. مواد غذایی باید در یخچال درپوش داشته باشند.
۴۳. تا حد امکان باید از باز و بسته نمودن درب سردخانه و یخچال خودداری شود تا درجه حرارت دستگاه ثابت بماند.
۴۴. از مواد غذایی که در اثر نگهداری در شرایط غیراستاندارد و نامطلوب، کیفیت، بافت، شکل، بو و مزه طبیعی خود را از دست داده‌اند نباید استفاده شود.
۴۵. مواد غذایی مستعد فساد باید در قسمت‌های سردتر یخچال و سردخانه قرار گیرند.
۴۶. روی قفسه‌ها باید به مقداری مواد غذایی گذاشته شود که هوای سرد به همه قسمت‌های آن برسد.
۴۷. فاصله پایین‌ترین قفسه تا سطح زمین باید حداقل ۱۵ سانتیمتر باشد.
۴۸. به هنگام نیاز به مصرف مواد غذایی بالقوه خطرناک نظیر شیر و غذاهای پخته‌ای که در یخچال نگهداری می‌شوند، باید بلافاصله پس از خارج کردن از یخچال، مصرف شده و نباید بیش از دو ساعت در محیط بیرون نگهداری شوند.
۴۹. از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه، سردخانه و انبار تا حد امکان باید جلوگیری گردد.
۵۰. فضاهای انبار، باید نزدیک محل دریافت مواد غذایی طراحی شود.
۵۱. اندازه انبار و سردخانه‌های مواد غذایی، به فضای ساختمانی، تعداد کارکنان و تخت بستری بستگی دارد.
۵۲. غذاها باید به نحوی در یخچال قرار گیرد که هوا در اطراف آن‌ها به شکل مناسبی جریان داشته باشد زیرا تهویه ناقص در یخچال، موجب رشد و انتقال میکروارگانیسم‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها می‌گردد.
۵۳. مواد غذایی آماده مانند سس، گوشت‌ها و مواد غذایی پخته شده باید در نزدیک قطب‌های منجمدسازی و درون ظروف تیره و کم عمق قرار داده شوند زیرا ظروف کم عمق شرایط خنک‌تری را نسبت به ظروف عمیق برای مواد غذایی ایجاد می‌کنند.
۵۴. غذاهایی که لازم است برای مدت طولانی‌تری نگهداری شوند باید در سردترین طبقه یخچال قرار گیرند.
۵۵. برخی مواد غذایی مانند ماهی تازه که دارای بوی شدید هستند، باید به دور از مواد جاذب بو (مانند کره) قرار داده شوند.

۵۶. غذاهایی که در ظروف شیشه‌ای یا فلزی هستند باید در قسمت‌های پایین‌تر یخچال قرار گیرند تا قطرات حاصل از رطوبت یا تراوشات آن‌ها به سایر مواد غذایی منتقل نگردد.

۵۷. غذاهای خام و پخته باید جدا از یکدیگر نگهداری شوند.

۵۸. غذاهای پخته، از زمان طبخ تا توزیع کامل در یک وعده غذایی، باید در گرمخانه با دمای بیش از ۶۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند و در صورت قابلیت نگهداری و مصرف بعد از این زمان، با تایید کارشناس تغذیه به یخچال بالای صفر و قسمت مربوط به غذاهای پخته منتقل شده و حداکثر ظرف مدت ۲۴ ساعت نگهداری و مصرف شوند.

نگهداری گوشت

۱. گوشت گرم پس از ورود به آشپزخانه باید حداقل به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود.
۲. بعد از شست‌وشوی سطوح گوشت و خشک شدن سطح آن در آبکش، باید در آشپزخانه برای مصارف مختلف تقسیم شده و پس از بسته‌بندی با عمق کم جهت استفاده در وعده مورد نظر در سردخانه بالای صفر نگهداری شود.
۳. آشپزخانه تنها در صورتی که امکان انجماد سریع (Quick Freeze) داشته باشد مجاز به انجماد گوشت تازه باشد و در غیر این صورت اجازه منجمد کردن گوشت تازه و نگهداری آن را ندارد و لازم است گوشت روزانه یا حداکثر برای مدت سه روز تهیه، در یخچال نگهداری و استفاده شود.
۴. گوشت منجمد باید بدون خرد شدن به سردخانه زیر صفر منتقل شود.
۵. گوشت خرد شده نباید بعد از یخ‌زدایی به هیچ وجه انجماد مجدد شود.
۶. گوشت انبار شده، باید مطابق با مقدار درخواست شده از انباردار تحویل گرفته شده و بدون شست‌وشوی مجدد طبخ گردد.

نگهداری مرغ

۱. ذخیره‌سازی مرغ منجمد باید در سردخانه زیر صفر، با بسته‌بندی مربوطه صورت گیرد.
۲. مرغ در اثر نگهداری نامناسب، به تدریج خاکستری و گاهی سبز رنگ شده و قابلیت مصرف را نخواهد داشت.
۳. در صورت نبود تاریخ روی بسته‌بندی مرغ، باید در هنگام ورود به سردخانه زیر صفر، برچسب حاوی تاریخ ورود به سردخانه، توسط انباردار چسبانده شود.
۴. مرغ خریداری شده قبل از انتقال به سردخانه بالای صفر درجه، ابتدا باید توسط کارکنان آشپزخانه پاک، در صورت لزوم قطعه‌بندی و سپس شسته شود.
۵. مرغ منجمد نباید بیشتر از ۶ ماه در سردخانه نگهداری شود.
۶. مرغ‌های منجمد باید در باکس پالت و به طور مناسب روی پالت‌های متحرک یا قفسه‌بندی‌های استیل، طوری چیده شوند که بروودت سردخانه به تمامی بسته‌ها برسد.

نگهداری ماهی

۱. مدت زمان نگهداری ماهی در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد، حداکثر ۶ ماه است.
۲. مدت زمان نگهداری ماهی در یخچال حداکثر ۷۲ ساعت بوده و طی این مدت زمان باید مصرف شود.
۳. ماهی‌ها به محض ورود به آشپزخانه و کنترل، باید تایید بهداشتی و تعیین وزن توسط انباردار، به آشپزخانه جهت پاکسازی تحویل داده شود.

۴. جهت ذخیره‌سازی در سردخانه بالای صفر (حداکثر برای مدت دو روز)، باید پس از شستشو و آماده‌سازی، ماهی‌ها به تناسب حجم مصرف در وعده‌های مختلف بسته‌بندی و در ظروف Food grade نظیر استیل، با برچسب تاریخ ورود، به سردخانه تحویل داده شوند.

۵. سردخانه باید مجهز به ترمومتر برای نگهداری ماهیان منجمد باشد.

نگهداری تخم‌مرغ

۱. تخم‌مرغ بسته‌بندی شده باید با شانه پلاستیکی قابل شستشو در یخچال یا سردخانه بالای صفر و رطوبت ۸۵ درصد نگهداری شود.

۲. پس از خرید، تخم‌مرغ‌ها (به ویژه در فصول گرم) باید در یخچال سالمی که درجه حرارت آن متناسب با تغییر درجه حرارت محیط بیرون تنظیم شده است نگهداری شوند.

۳. تخم‌مرغ‌ها بجز زمان استفاده مستقیم یا اضافه کردن به غذا، برای نگهداری نباید شسته شوند.

۴. تخم‌مرغ‌های دارای تاریخ تولید، باید حداکثر طی مدت سه تا چهار هفته در محدوده تاریخ مصرف، استفاده شوند.

۵. حداکثر مدت زمان نگهداری تخم‌مرغ در شرایط مطلوب و رعایت زنجیره سرد، باید چهار تا پنج هفته باشد.

۶. غذاهای حاوی تخم‌مرغ نباید بیش از ۲ ساعت در بیرون از یخچال نگهداری شوند.

۷. جهت جلوگیری از مسمومیت‌های غذایی، تخم‌مرغ باید به طور کامل پخته شده و به مدت طولانی نگهداری نشود.

۸. بر روی بسته‌ها، شانه‌ها و یا کارتن‌های حاوی تخم‌مرغ‌های خوراکی، باید شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری علاوه بر نشانه‌های نوشته شده در استاندارد ملی شماره ۲۱۹، چاپ یا برچسب‌گذاری شود.

۹. روی هر عدد تخم‌مرغ خوراکی باید نام یا علامت تجاری واحد تولیدی و تاریخ تولید (به روز، ماه و سال) درج شده باشد.

۱۰. در یخچال یا سردخانه بالای صفر نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج و پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم‌مرغ‌های خوراکی قرار گیرد (تخم‌مرغ نسبت به جذب بو حساس بوده و به آسانی بوهای مختلف را جذب می‌کند).

۱۱. استفاده از تخم‌مرغ‌های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی بخصوص مواد غذایی که نیاز به طبخ ندارد مانند خامه یا سس مورد استفاده برای سالاد ممنوع است.

۱۲. چنانچه از تخم‌مرغ پاستوریزه استفاده می‌شود باید دارای پروانه معتبر باشد.

۱۳. رنگ سفیده و زرده تخم‌مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم‌مرغ فرآوری نشده باشد.

۱۴. مشخصات تخم‌مرغ پاستوریزه باید با مشخصات مندرج در استاندارد ملی شماره ۱۳۲۴۸ مطابقت داشته باشد.

۱۵. باید از قرار دادن تخم‌مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.

نگهداری لبنیات

۱. لبنیات خریداری شده در حجم زیاد، باید در سردخانه بالای صفر انبار شده و سپس برای مصارف روزانه به تدریج به یخچال اختصاصی منتقل شود.

۲. شیر پاستوریزه نباید منجمد شده و مجدداً جوشانده شود.

۳. شیرهای پاستوریزه و استریل پس از بازشدن بسته آن باید در یخچال نگهداری شده و حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد مصرف شوند.

نگهداری سبزی، میوه و سالاد

۱. نگهداری میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت شسته نشده در یخچال و سردخانه بالای صفر ممنوع است.
۲. بعد از پاک کردن، انگل‌زدایی و ضدعفونی، باید سبزی‌ها را داخل یک پارچه تمیز پیچیده و در سردخانه بالای صفر (یا یخچال) نگهداری نمایند.
۳. برای نگهداری میوه‌ها در یخچال، باید هوا در اطراف میوه جریان داشته باشد و میوه‌ها داخل کیسه‌های نایلونی در یخچال نگهداری نشوند.
۴. از کابینت یا قفسه‌های یخچالی، به منظور نگهداری سالادهای تهیه شده تا زمان مصرف استفاده شود.
۵. میوه‌ها و سبزی‌ها باید به تدریج برای مصارف روزانه از یخچال خارج شده و آماده‌سازی شوند.

نگهداری مواد خشک (غلات، حبوبات، ادویه‌جات، سبزی خشک، نمک، روغن، کنسروها و ...)

۱. مواد خشک باید در انبار خشک و خنک نگهداری شوند.
۲. مواد خشک باید در انبار مجهز به سیستم‌های خنک‌کننده و تهویه، در قفسه‌های مجزا و با فاصله از کف و دیوار نگهداری شوند.
۳. در انبارهای خشک بزرگ، باید از علامت‌ها، نوشته‌ها و رنگ‌های مختلف جهت کمک به کارگران در پیدا کردن سریع‌تر اقلام غذایی استفاده شود.
۴. مکان انبار خشک نباید در معرض نور مستقیم آفتاب باشد زیرا هرگونه حرارت نامناسب باعث فساد مواد غذایی می‌شود.
۵. بهترین دما برای انبارهای خشک ۲۱-۱۳ درجه سانتی‌گراد است.
۶. برای کنترل بهتر دمای محیط انبار، باید یک دماسنج در داخل انبار وجود داشته باشد.
۷. ادویه‌ها باید در ظروف فلزی یا شیشه‌ای تمیز، خشک و در بسته نگهداری شوند.
۸. بر روی هریک از ظروف نگهداری مواد، باید برچسب حاوی نام ماده خشک و تاریخ خرید آن یادداشت شود.
۹. نان‌های سرد شده، باید در پلاستیک‌های در بسته حداکثر برای روز خرید، نگهداری شوند.

نگهداری مواد غذایی منجمد

۱. فقط انواع گوشت، مرغ، ماهی و سبزیجات منجمد (به روش IQF) باید در سردخانه زیر صفر با دمای مناسب (۱۸- درجه سانتی‌گراد) نگهداری شوند.
۲. هر قدر سرعت انجماد مواد غذایی بیشتر باشد، تغییرات نامطلوب در اثر انجماد کمتر اتفاق می‌افتد.
۳. برای حفظ کیفیت مواد غذایی، باید از انجماد مجدد مواد غذایی یخ‌زدایی شده خودداری شود.
۴. ثبت درجه حرارت یخچال‌ها و سردخانه‌ها توسط انباردار، باید به طور منظم دو بار در روز در نوبت‌های صبح و بعدازظهر انجام شود.
۵. مکانیسم‌های تمام خودکار برای رفتن به داخل یخچال‌ها و سردخانه‌ها باید وجود داشته باشد.
۶. درب یخچال یا سردخانه باید از داخل دارای دستگیره برای باز کردن درب بوده و کلیدی جهت توقف سردکننده وجود داشته باشد.
۷. مدت زمان نگهداری گوشت در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد حداکثر باید یک سال باشد.

ضوابط سرد کردن و نگهداری غذا

۱. سرد کردن ایمن غذاها بسته به نوع آن، باید به یکی از این روش‌ها صورت گیرد: قرار دادن ماده غذایی در حمام آب سرد (در صورتی که دمای آب 21°C یا پایین‌تر باشد و کیسه پلاستیکی نشستی نداشته باشد)، قرار دادن ماده غذایی در یک سردکننده یا چیلر، اضافه کردن یخ یا آب سرد به عنوان یکی از اجزاء غذا
۲. غذاهای سرد شده، همراه با پوشش مناسب باید در بالاترین قسمت یخچال قرار گیرند.
۳. مواد غذایی با کیفیت پایین و مواد غذایی که زیر 5°C درجه سانتی گراد نگهداری نشده‌اند باید دور ریخته شوند.
۴. ضوابط خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد و گرم کردن
۵. برای استفاده از انواع گوشت و مرغ منجمد، $24-72$ ساعت قبل از مصرف، باید از سردخانه خارج و به یکی از روش‌های مناسب، یخ‌زدایی شود تا خونابه کمتری از آن خارج گردد.
۶. یخ‌زدایی در یخچال 4°C درجه سانتی گراد (حدود 40°C درجه فارنهایت) بمدت 24 تا 72 ساعت قابل انجام است (روش ارجح).
۷. قرار دادن ماده غذایی با استفاده از آب جریان‌دار (زیر شیر آب) برای یخ‌زدایی امکان‌پذیر است.
۸. در صورت یخ‌زدایی ماده غذایی منجمد در ماکروویو، بلافاصله باید ماده غذایی پخته شود
۹. از قفسه‌های مناسب در یخچال و سردخانه بالای صفر برای یخ‌زدایی محصولات باید استفاده شود.
۱۰. غذاها باید با تاریخ انجماد، یخ‌زدایی و انقضاء، برچسب‌گذاری شود.
۱۱. عمل خارج کردن از انجماد، باید سریع و در حداقل زمان و درجه حرارت انجام شود و از آب داغ یا قرار دادن در زیر آب راکد برای رفع انجماد استفاده نشود زیرا خونابه و عصاره محصول خارج می‌شود.
۱۲. مواد غذایی منجمد آماده برای پخت، باید مستقیماً به ظرف پخت غذا اضافه شده و حرارت ببینند.
۱۳. در هیچ شرایطی مواد غذایی نباید از انجماد خارج شده دوباره منجمد شوند.
۱۴. چرخه انتقال گرم و سرد باید رعایت شود.
۱۵. عضلات مرغ پس از انجماد زدایی، باید سختی و قوام خود را حفظ کند و سطح آن نیز لزج نشود.
۱۶. محل قرار گرفتن مکان انجمادزدایی (thawing)، باید در نزدیکی یخچال‌ها و به دور از محل طبخ غذا باشد.
۱۷. مکان انجمادزدایی باید به شکلی تعبیه شود که مایعات حاصل از انجمادزدایی به فاضلاب هدایت شده و در کف زمین یا میزهای کار (در زمان خرد کردن ماده غذایی فریز شده) و یا سایر قسمت‌ها پخش نگردد.
۱۸. مواد غذایی که از حالت انجماد خارج شده‌اند در طی عمل پخت، مقدار بیشتری از رطوبت خود را همراه با مواد محلول در آب مثل ویتامین‌ها، موادمعدنی و اسیدهای آمینه از دست می‌دهند. بنابراین باید سعی شود این مواد در حداقل زمان، حداقل درجه حرارت و بخصوص با اضافه کردن حداقل مقدار آب پخته شوند.
۱۹. مواد غذایی یخ‌زدایی شده، باید در دمای 73°C درجه سانتی‌گراد برای 15 ثانیه جهت جلوگیری از بیماری‌های ناشی از غذا نگهداری شود.
۲۰. برای حفظ کیفیت، مواد غذایی باید به سرعت بعد از گرم کردن سرو شوند.
۲۱. غذاها باید فقط یکبار گرم شوند.

ضوابط آماده‌سازی مواد غذایی

ضوابط کلی

۱. کارکنان آماده‌سازی و انتقال مواد غذایی، باید دوره آموزشی مربوطه را برابر با ماده ۲ بند ۲-۳ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل‌ونقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی گذرانده، از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۲. مواد اولیه باید قبل از ورود به فرآیند پخت، با ترولی از محل انبارها و سردخانه‌ها به محل آماده‌سازی حمل شده و در آنجا آماده‌سازی گردد.
۳. عملیات آماده‌سازی شامل مواردی چون شست‌وشو، ضدعفونی، پوست کندن، پاک کردن، خرد کردن، ورقه کردن، خلال کردن، چرخ کردن، مخلوط کردن، سیخ زنی و امثال آن باشد.
۴. کارکنان آماده‌سازی مواد غذایی، باید از اصول بهداشتی استفاده از تخته‌های سبزی و گوشت آگاهی داشته و حداقل‌های مورد انتظار تدوین شده در خط‌مشی‌ها و روش‌ها را رعایت نمایند.
۵. کارکنان مربوطه، باید از نحوه شست‌وشو و گندزدایی همه ابزار و سطوحی که در آماده‌سازی غذا بکار گرفته می‌شوند آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۶. کارکنان آماده‌سازی، باید با انجام شست‌وشوی کامل با استفاده از آب سالم و کافی، از باقی ماندن مواد شوینده روی وسایل، ابزار، ظروف حمل و نگهداری مواد غذایی و نیز بر روی مواد غذایی همچون سبزی‌ها بعد از مراحل ضدعفونی، جلوگیری نمایند.
۷. پرسنل آماده‌سازی، باید از پیش‌بند، دستکش و ماسک مطابق ماده ۳ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹ استفاده کنند.
۸. برآورد مقدار مورد نیاز مواد اولیه باید با توجه به برنامه غذایی، آمار و آنالیز غذایی توسط آمارگر و متصدی واحد تغذیه انجام شود.
۹. کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط، باید بر کیفیت کلیه مواد غذایی مصرفی (برنج، نان، نمک، روغن، گوشت و ...) نظارت داشته باشند.
۱۰. کارشناس تغذیه و بهداشت محیط باید بر مراحل آماده‌سازی سبزیجات شامل پاک کردن، شست‌وشو، سرخ کردن و ... نظارت نمایند.
۱۱. کارشناس تغذیه و بهداشت محیط باید بر مراحل آماده‌سازی گوشت، مرغ و ماهی شامل یخ زدایی، پاک کردن، پوست گیری، شست‌وشو، خرد کردن و خواباندن در مایع برای طعم‌گیری و ... نظارت نمایند.
۱۲. باید از ادویه‌جات و قند و شکر غیرفله و مناسب از نظر بسته‌بندی و دارای تاییدیه استاندارد و وزارت بهداشت استفاده شود.
۱۳. مکان آماده‌سازی مواد غذایی خام مانند سبزیجات، برنج، گوشت و ... باید از محل طبخ جدا باشد.
۱۴. میز کار و تخته جداگانه برای آماده‌سازی مواد اولیه (سبزیجات، مرغ و گوشت) باید موجود باشد.
۱۵. وسایل پوست کنی و خرد کنی باید موجود باشد.
۱۶. جنس سیخ‌های کباب باید از نوع استیل باشد (به جز کباب چوبی که از سیخ‌های کوچک استاندارد استفاده می‌شود).
۱۷. ماده غذایی آماده شده، باید از نظر شاخص‌های تغذیه‌ای مورد تایید کارشناس تغذیه باشد.

۱۸. از دستورات غذایی کارشناس تغذیه در آماده‌سازی مواد غذایی باید تبعیت شود.
۱۹. پوست‌گیری و جداسازی پوست مرغ، باید قبل از طبخ انجام شود.
۲۰. چربی قابل رویت گوشت قرمز و مرغ باید جدا شده و دور ریخته شود.
۲۱. روغن روی سطح خورش‌ها باید برداشته و دور ریخته شود و افزودن روغن به برنج، زیر نظر کارشناس تغذیه باشد.
۲۲. غذاهایی که باید گرم مصرف شوند، باید هر چه زودتر پس از آماده شدن مصرف شوند.
۲۳. برنامه شست‌وشوی تجهیزات، میزهای کار و لوازم مرتبط با آماده‌سازی غذا باید موجود باشد و زیر نظر کارشناس بهداشت محیط اجرا شود.
۲۴. پس از هر بار استفاده، وسایل آماده‌سازی باید با آب داغ و مایع ظرفشویی شسته شده و به طور هفتگی با محلول‌های شوینده گندزدایی شوند.
۲۵. سطوحی که برای آماده‌سازی استفاده می‌شوند، باید پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی شوند.
۲۶. پس از شستشو، چرخ گوشت و تخته آماده‌سازی گوشت (مطابق ماده ۳۱ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹) باید گندزدایی شود.
۲۷. سینک استیل جداگانه باید برای شستشوی سبزیجات، مرغ و گوشت و ... موجود باشد.
۲۸. جنس میزهای کار برای آماده‌سازی مواد غذایی، باید طبق ضوابط بهداشت محیط (برابر با ماده ۲۷ و ۲۸ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی) از جنس ضدزنگ و قابل نظافت و مناسب برای مواد غذایی و در صورت استفاده از کنده چوب، باید صاف، بدون ترک، شکاف و درز بوده و به طور منظم به منظور از بین بردن شکاف‌های ایجاد شده لایه‌برداری گردد.
۲۹. وسایل و ظروف مستهلک و غیربهداشتی باید در اسرع وقت تعویض شوند.
۳۰. نظافت و گندزدایی سطوح و ماشین‌آلات و چاقو باید به طور روزانه انجام شود.

آماده‌سازی گوشت

۱. از نگهداری گوشت‌های چرخ کرده به مدت طولانی باید خودداری شود زیرا این نوع گوشت سریعتر فاسد می‌شود.
۲. قبل از شروع پخت غذا، کیفیت گوشت باید توسط کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط بررسی و از سالم بودن آن اطمینان حاصل شود.
۳. گوشت مورد نیاز باید در آشپزخانه چرخ شود و از تهیه و مصرف گوشت‌های چرخ شده آماده باید خودداری گردد.
۴. در صورت استفاده از گوشت‌های منجمد، باید بعد از یخ‌زدایی، گوشت در محل آلاینش (آماده‌سازی) با توجه به نوع غذا خرد و تکه تکه شده و در زمان معین در همان روز استفاده و یا جهت استفاده در وعده دیگر به یخچال منتقل گردد.

آماده‌سازی مرغ

۱. یک روز پیش از طبخ، باید مرغ‌های پاک شده بر اساس آمار تعداد درخواستی از انبار، تحویل داده شده و در صورت لزوم قطعه قطعه شده و مورد استفاده قرار گیرند.
۲. قبل از تحویل مرغ‌های بسته‌بندی و کشتار روز به سردخانه بالای صفر، باید محتویات داخل شکم آن‌ها پاکسازی شود و در صورتی که بلافاصله به سردخانه بالای صفر منتقل شده‌اند ترجیحاً قبل از ۲۴ ساعت، نسبت به پاکسازی شکمی آن‌ها توسط کارکنان مربوطه اقدام شود.

۳. تمیز کردن کامل مرغ و پوست‌گیری آن باید قبل از طبخ برای کنترل میزان چربی و بهتر شدن طعم غذا صورت گیرد.
۴. برای طبخ مرغ، جهت زدودن بوی آن، باید از انواع ادویه‌جات، پیاز و سبزیجات استفاده شده و به منظور حفظ طعم و ارزش غذایی آن، با حداقل آب طبخ شود.

آماده‌سازی ماهی

۱. به میزان ۲۰۰-۳۰۰ گرم ماهی خام باید به طور معمول برای هر نفر در نظر گرفته شود.
۲. ماهی‌ها قبلاً توسط پرسنل آشپزخانه پاکسازی، آماده و انبار شده و سپس بر اساس برگه درخواست انبار، باید تحویل و جهت پخت مورد استفاده قرار گیرند.
۳. در آماده‌سازی، باید انواع پخت ماهی (بخارپز، کبابی و برشته کردن و ...) مد نظر قرار گیرد.

آماده‌سازی تخم مرغ

۱. تخم مرغ سالم دارای سفیده غلیظ و کشدار و ظاهری ابری و غیر شفاف است و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته محکم است و زرده کم و بیش حالت کروی خود را حفظ کرده است در حالیکه در تخم مرغ کهنه و مراحل پیشرفته فساد، زرده و سفیده بکلی با هم مخلوط شده و بوی نامطبوعی از آن به مشام می‌رسد.
۲. زمان حرارت (جوش خوردن) تخم مرغ نباید کمتر از ۷ دقیقه باشد و برای اینکه هضم آن برای معده سخت نباشد از ۹ دقیقه نیز تجاوز نکند.
۳. از تخم مرغ به اشکال مختلف و متنوع باید در صبحانه یا به صورت ترکیبی در غذاها استفاده شود.

آماده‌سازی لبنیات

۱. ماست پاستوریزه تک نفره و کم چرب باید در کنار غذای بیمار یا به صورت میان وعده سرو شود.
۲. لبنیات باید تا قبل از تاریخ انقضا مصرف شوند.
۳. انواع لبنیات باید در سردخانه بالای صفر نگهداری شوند.

آماده‌سازی سبزیجات و میوه‌ها

۱. قسمت‌های قابل مصرف باید از قسمت‌های غیر قابل مصرف جدا شود.
۲. از سینک‌های سه قسمتی یا لگن‌های استیل پایه‌دار مجزا باید برای مراحل مختلف شست‌وشوی سبزی‌ها استفاده شود.
۳. در صورتی که سبزیجات به صورت بسته‌بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌گردد، باید دارای بسته‌بندی استاندارد با پروانه ساخت بوده و در این صورت نیاز به سالم‌سازی مجدد سبزیجات نیست.
۴. دستورعمل سالم‌سازی سبزیجات باید مطابق ماده ۱۷ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل‌ونقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی شامل مراحل زیر باشد: مرحله اول؛ شست‌وشو با آب (سبزیجات به خوبی پاک و شست‌وشو می‌گردد تا مواد زائد و گل‌ولای آن زدوده گردد)، مرحله دوم؛ انگل‌زدایی (سبزیجات در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرفشویی به میزان ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب قرار داده می‌شوند و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج شده و با آب شست‌وشو داده می‌شود)، مرحله سوم؛ گندزدایی (۱ گرم یا نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلرین ۷۰٪ یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا ۲ قاشق مرباخوری آب ژاول ۵٪ در ۵ لیتر آب

- حل می‌گردد و سپس سبزی بمدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده می‌شود) و مرحله چهارم؛ آبکشی (سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته می‌شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد).
۵. مرحله چهارم یا آبکشی سبزیجات بسیار با اهمیت است و به منظور اطمینان از باقی نماندن ماده گندزدا روی سبزیجات، باید با حجم زیاد آب انجام گیرد.
۶. در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزیجات استفاده می‌گردد، باید این مواد دارای پروانه ساخت یا واردات بوده و گندزدایی سبزیجات مطابق دستورعمل شرکت سازنده انجام گردد.
۷. سبزیجات شست‌وشو داده شده باید در یخچال بالای صفر نگهداری شوند.
۸. در صورت تهیه سبزیجات سرخ شده در آشپزخانه، باید از روغن مخصوص سرخ‌کردنی استفاده شود.
۹. جهت ذخیره‌سازی سبزیجات سرخ شده در سردخانه زیر صفر، باید به تناسب حجم مصرف، برای هر وعده بسته‌بندی شده و داخل ظروف استیل دارای برچسب دارای تاریخ تهیه و تحویل به انباردار مواد غذایی جهت ورود به سردخانه زیر صفر قرار گیرند.

آماده‌سازی سالاد

۱. مواد اولیه سالاد، باید مطابق دستورعمل واحد بهداشت محیط گندزدایی شوند.
۲. کاهو، کلم، خیار و گوجه باید در یخچال نگهداری شوند.
۳. سالاد، باید با استفاده از دستگاه خرد کن مناسب تهیه و در ظروف یک بار مصرف درب‌دار و استاندارد سرو گردد.
۴. قبل از سرو، کارشناس تغذیه باید کیفیت سالاد را بررسی نماید.
۵. به عنوان چاشنی سالاد، به جای سس مایونز و روغن مایع باید از آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج، انواع ادویه و پودر سبزیجات خشک شده و روغن زیتون استاندارد و بهداشتی استفاده شود.
۶. سالاد باید با فاصله کمی از سرو غذا آماده شود زیرا ویتامین‌های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می‌شوند.
۷. از سالادهای آماده، با بسته‌بندی استاندارد و مجوزهای لازم تولید و بهداشتی نیز می‌توان استفاده کرد.

آماده‌سازی حبوبات

۱. حبوبات قبل از پخت باید توسط کمک‌آشپز، پاکسازی شوند.
۲. حبوبات قبل از پخته شدن، باید یک شبانه‌روز در آب خیسانیده شده و آب آن دور ریخته شود.

آماده‌سازی برنج

۱. در خیساندن برنج باید از نمک بلورین (تصفیه شده) بدون ید یا یددار استفاده شود.
۲. نمک‌سنگ و سایر نمک‌های غیرتصفیه و فله، نباید در خیساندن برنج به‌هیچ عنوان مورد استفاده قرار گیرند.
۳. دیگ‌های چلوپز، باید قبل از پخت برنج، از نظر تمیزی و عدم وجود اجسام خارجی بررسی شوند.
۴. برنج باید قبل از پختن، پاکسازی و شسته شود.
۵. برنج پاکسازی شده جهت پخت باید به آشپزها تحویل داده شود.
۶. زعفرانی که روی برنج ریخته می‌شود باید خالص و اصل بوده و از مواد رنگی تقلبی، رنگ صنعتی و دیگر طعم‌دهنده‌های غذا بجای زعفران استفاده نشود.

ضوابط طبخ غذا

۱. کارکنان مربوطه، باید از نحوه طبخ مواد غذایی خام یا فرآوری شده آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۲. طبخ غذا باید در فضایی مجزا از محل آماده‌سازی مواد غذایی و با رعایت اصول تغذیه‌ای صورت گیرد.
۳. حتی‌الامکان، باید از پخت غذای اضافی و توزیع آن پرهیز شود.
۴. از چند بار گرم و سرد کردن غذاها باید پرهیز شده و غذاها پخته مجدداً نگهداری و توزیع نشوند.
۵. باید از شیوه‌های علمی برای پخت و پز استفاده شود.
۶. بهتر است از تجهیزات آشپزخانه صنعتی در طبخ غذاها استفاده شود.
۷. طبخ غذا باید بر اساس برنامه غذایی روزانه کارشناس تغذیه، صورت گیرد.
۸. انباردار موظف است طبق جیره تعیین شده در فرم مربوطه، اقلام غذایی را از انبار خارج و در اختیار آشپز قرار دهد.
۹. چنانچه آب پخت غذاها باید دور ریخته شود (مثل آبکش کردن برنج، آبپز کردن سبزی‌ها و میوه‌ها) باید از حداقل مقدار آب ممکن جهت جلوگیری از دور ریز عناصر مفید غذاها که وارد آب می‌شوند استفاده شود.
۱۰. در پخت سبزی‌ها و میوه‌ها، برای جلوگیری از اثرات نامطلوب حرارت بر روی ویتامین C این مواد، باید ابتدا آب را جوش آورده و سپس سبزی و میوه به آن اضافه شود.
۱۱. باید به مدت زمان و درجه حرارت لازم برای پخت کامل هر ماده غذایی توجه شده و دقیقاً رعایت گردد.
۱۲. دمای داخلی غذای طبخ شده باید حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) و بالاتر باشد.
۱۳. نوع نمک مصرفی برای طبخ غذا باید یددار تصفیه شده باشد که در آخر طبخ به غذا اضافه می‌شود.
۱۴. روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد و از روغن مناسب بر حسب انواع طبخ یا سرخ کردن غذا استفاده شود.
۱۵. اسید چرب ترانس روغن مصرفی باید کمتر از ۲ یا ۵٪ باشد.
۱۶. روغن با شعله کم حرارت داده شده و باید از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز شود.
۱۷. کارشناس تغذیه به طور مرتب باید مصرف روغن را مورد بررسی قرار دهد و در هر نوبت از سالم بودن آن اطمینان حاصل کند.
۱۸. در صورتی که روغن مخصوص سرخ کردن صرفاً برای سرخ کردن سبک (مانند تهیه پیازداغ) مورد استفاده قرار گرفته باشد، باید با صاف کردن روغن خنک شده و نگهداری آن در ظرف در بسته در یخچال، جهت استفاده مجدد قابل استفاده باشد.
۱۹. از مصرف مجدد روغنی که هنگام سرخ کردن تیره شد، دود کرده و یا سطح کف آلود دارد باید خودداری شده و روغن تعویض شود.
۲۰. رعایت بهداشت فردی باید توسط کلیه افراد تیم خدمات غذایی صورت گیرد.
۲۱. پرسنل امور طبخ باید از پیشبند، دستکش و ماسک استفاده کنند.
۲۲. نظارت کارشناس تغذیه بر عملکرد کلیه افراد تیم خدمات غذایی باید در طبخ مواد مختلف صورت گیرد.
۲۳. نظارت مستمر کارشناس بهداشت محیط باید بر بهداشت مواد غذایی و تجهیزات، رعایت بهداشت فردی کارکنان، فضاها و ... صورت گیرد.
۲۴. تیم آشپزخانه باید از لباس فرم تمیز، ماسک، کلاه و دستکش استفاده کنند.

ضوابط بسته‌بندی

۱. کارکنان مسئول بسته‌بندی، باید آموزش میزبانی را دیده باشند، از نحوه صحیح بسته‌بندی مواد غذایی آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۲. بسته‌بندی غذا، پیش غذا، میان‌وعده و دسرها باید در فضای مجزایی صورت گیرد.
۳. پرسنل امور بسته‌بندی باید از پیش‌بند، دستکش و ماسک استفاده کنند.
۴. نظارت کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط، باید بر کلیه مراحل بسته‌بندی و انتقال غذا (بارگیری تrolley حمل غذا و نحوه انتقال) وجود داشته باشد.
۵. برای ظروف غذا باید از درپوش، سلفون Food Grade و یا فویل آلومینیومی (جهت مایعات داغ) استفاده شود.
۶. برای بسته‌بندی قاشق و چنگال و اغذیه‌ای مانند نان، باید از کیسه‌های نایلونی و کاغذهای تمیز استفاده شود.

ضوابط توزیع و سرو غذا

۱. درجه حرارت غذای سرد (مانند سس‌های سرد، سالاد اولویه، سالادها) در زمان نگهداری و سرو غذا حداکثر ۵ درجه سانتی‌گراد باشد.
۲. طول مدت نگهداری و سرو غذای سرد باید محدود به ۴ ساعت باشد.
۳. درجه حرارت غذای گرم در زمان نگهداری و سرو غذا باید حداقل ۵۷ درجه سانتی‌گراد بوده و از افت درجه حرارت اجتناب شود.
۴. متصدیان سرو غذا باید قبل و بعد از تماس با ظروف غذا، دست‌های خود را بشویند.
۵. غذای سرو شده باید دارای درپوش و یا سلفون و بسته‌بندی شکیل و در ظروف مناسب، به ترتیب اولویت از انواع چینی، آبرکوپال، بلور یا استیل باشد.
۶. ظروف غذا باید داخل سینی از جنس پلاستیک فشرده استاندارد سالم یا استیل ارائه شود.
۷. دورچین متنوع باید برای همه غذاها وجود داشته باشد.
۸. غذای توزیع شده، باید دارای کیفیت، دما و ظاهر مناسب باشد.
۹. حداکثر زمان نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی طبخ شده در خارج از یخچال، باید ۲ ساعت باشد.
۱۰. در صورتی که لازم است غذا بیش از ۲ ساعت نگهداری شود، باید در یخچال قرار داده شود.
۱۱. زمان توزیع غذا، باید نماینده پیمانکار حضور داشته باشد.

ضوابط مدیریت باقیمانده مواد غذایی پخته شده (پسماند غذا)

۱. کارکنان مربوطه باید از نحوه امحاء و نگهداری پسماند غذا آگاهی داشته و بر اساس دستورعمل‌ها و ضوابط بهداشتی عمل نمایند.
۲. غذاها باید فقط یکبار گرم شوند.

۳. مواد غذایی که طی ۲ ساعت در دمای ۷۳ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر گرم نگهداشته نشده اند یا بیشتر از یک بار گرم شده‌اند باید معدوم شوند.
۴. غذای اضافی سرو نشده بعد از پخت در صورت نیاز ، باید طی ۲ ساعت در شرایط نگهداری در دمای بالای ۶۰-۵۷ درجه سانتی‌گراد مورد استفاده قرار گیرد.
۵. گوشت و سایر مواد غذایی بعد از پخت اگر بلافاصله به مصرف نرسند، باید به روش Blast Chiller فوری سرد شده و در یخچال یا فریزر قرار گیرند.
۶. هرگز نباید مقدار زیادی از مواد غذایی جهت سرد کردن در یخچال قرار گیرد.
۷. همه باقیمانده غذای افراد، باید معدوم شود.
۸. سرد کردن ایمن غذا بسته به نوع آن، باید طبق دستورعمل‌های بهداشتی به یکی از این روش‌ها صورت گیرد: قرار دادن ماده غذایی در حمام آب سرد، قرار دادن ماده غذایی در یک سرد کننده یا چیلر، اضافه کردن یخ یا آب سرد به غذا به عنوان یکی از اجزاء غذا
۹. غذاهای سرد شده، باید همراه با پوشش مناسب در بالاترین قسمت یخچال قرار گیرند.
۱۰. جهت جلوگیری از بیماری‌های ناشی از غذا، مواد غذایی باید برای مدت ۱۵ ثانیه، در دمای ۷۳ درجه سانتی‌گراد گرم شوند.
۱۱. برای حفظ کیفیت، مواد غذایی بعد از گرم کردن، باید به سرعت سرو شوند.
۱۲. جمع‌آوری و نگهداری پسماندهای غذایی ممنوع است.
۱۳. دفع نهایی پسماند باید با نظارت کارشناس بهداشت محیط برابر با دستورعمل‌های بهداشتی انجام شود.
۱۴. برای جمع‌آوری پسماندها، باید زباله‌دان درپوش‌دار، ضدزنگ، قابل شست‌وشو، قابل حمل و با حجم مناسب و تعداد کافی موجود باشد.
۱۵. زباله‌دان باید دارای کیسه زباله بوده و در محل مناسبی قرار گیرد، همواره تمیز باشد و سبب انتشار آلودگی به اطراف نشود.

ضوابط خدمات بوفه و رستوران دانشگاه

ضوابط خدمات بوفه دانشگاه

۱. دانشگاه باید دارای بوفه برای رفاه دانشجویان، اساتید و کارکنان باشد.
۲. کارکنان بوفه، باید آموزش مقررات فروش مواد غذایی را دیده باشند، از ضوابط تغذیه‌ای در بوفه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۳. کارکنان مربوطه باید از روپوش کار مخصوص و تمیز استفاده کنند.
۴. ظاهر بوفه و آراستگی محیط اطراف باید رعایت شود به طوریکه از عرضه مواد غذایی در خارج از فضای بوفه خودداری گردد.
۵. قیمت، تاریخ مصرف و کیفیت محصولات قابل فروش در بوفه، باید طبق ضوابط تعزیرات و اصناف در قراردادهای فی مابین لحاظ گردد.
۶. باید امکان ارائه حداقل یک نوع غذای سرد و آب جوش وجود داشته باشد.
۷. مواد غذایی و تنقلات عرضه شده باید دارای پروانه ساخت و مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت بوده و فروش آن‌ها به صورت فله‌ای ممنوع است.
۸. در صورت ارائه تنقلات و مواد غذایی خارجی، محصولات باید دارای نشان ایمنی و مجوز واردات از سازمان غذا و دارو باشند.
۹. فروشنده، باید دارای کارت بهداشت و گواهینامه دوره ویژه بهداشت عمومی آموزشگاه اصناف باشد.
۱۰. کارت بهداشت فروشندگان بوفه و گواهی دوره‌های ویژه بهداشت عمومی؛ باید بر اساس ضوابط مرکز سلامت محیط و کار توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل شود.
۱۱. کلیه شرایط بهداشتی در نگهداری و ارائه مواد غذایی باید طبق ضوابط بهداشت محیط رعایت شود.
۱۲. کارشناس تغذیه حداقل یکبار در هفته، باید بر بوفه جهت کنترل عدم مغایرت با ضوابط تغذیه‌ای، نظارت منظم داشته باشد.
۱۳. کارشناس بهداشت محیط حداقل یکبار در هفته، باید بر بهداشت فردی فروشنده، مواد غذایی و فضای بوفه نظارت منظم داشته باشد.

ضوابط خدمات غذایی رستوران (سلف سرویس) دانشگاه

۱. خدمات غذایی رستوران باید برای دانشجویان، اساتید و پرسنل و ارائه شود.
۲. کلیه غذاهای ارائه شده در رستوران، باید بر اساس ضوابط مندرج در این مجموعه و دوره‌های آموزشی معتبر، تهیه و طبخ شده باشد.
۳. کارشناس تغذیه باید بر خدمات غذایی ارائه شده در رستوران نظارت داشته باشد.
۴. کارشناس بهداشت محیط باید بر بهداشت سلف سرویس و رستوران و بهداشت مواد غذایی عرضه شده در این مکان‌ها نظارت نماید.
۵. در طبخ غذا، متناسب با نوع طبخ، باید از روغن مایع معمولی و سرخ‌کردنی استفاده شود.
۶. ماست کم چرب باید در کنار غذا سرو شود.
۷. حتی الامکان، باید نان تازه و پخت روز سرو شود.

۸. در صورت استفاده از نان‌های بسته‌بندی، باید از نان‌های دارای بسته‌بندی سالم، تاریخ مصرف و پروانه ساخت از سازمان غذا و دارو استفاده شود.
۹. سرو نوشابه‌های گازدار ممنوع است.
۱۰. نمکدان بر سر میز غذا نباید وجود داشته و در عوض ساشه‌های کوچک نمک، تنها در صورت درخواست مشتری عرضه شود.
۱۱. نمک مورد استفاده در رستوران، باید از نوع یددار تصفیه شده باشد.
۱۲. سبزی خوردن بهداشتی، گندزدایی شده و سالم؛ و صیفی جات خام یا پخته به عنوان دور چین یا همراه غذا باید در هر وعده سرو شود.
۱۳. باید از چاشنی‌هایی غیر از سس مایونز برای سالاد استفاده شود.
۱۴. مواد غذایی پخته شده باید کمتر از ۲ ساعت در دمای محیط قرار گیرند.
۱۵. از ظروف چینی، آرکوپال یا بلور و ظروف با درجه غذایی Food Grade در سرو غذای گرم باید استفاده شود.
۱۶. آب آشامیدنی یا معدنی باید در دسترس کلیه مراجعین به رستوران وجود داشته باشد.

ضوابط نظارت و کنترل (کنترل کمی، کنترل کیفی، تسهیلات فیزیکی، سوابق و مستندات)

کنترل کیفی خدمات تغذیه‌ای

۱. نظارت بر کنترل کیفی مواد غذایی باید با همکاری کارشناس تغذیه سلف دانشگاه صورت گیرد.
۲. ترکیبات تشکیل دهنده غذا باید توسط کارشناس تغذیه کنترل شود.
۳. ارائه منوی غذا باید بر اساس ضوابط، کنترل شود.
۴. باید نظارت بر کلیه فرآیندهای ارائه خدمات غذایی به کارمندان، دانشجویان و اساتید صورت گیرد.
۵. کارشناس تغذیه سلف دانشگاه باید بر عقد قراردادهای خدمات غذایی دانشگاه نظارت و مشارکت داشته باشد.
۶. نظارت و همکاری کارشناس تغذیه سلف در خصوص جانمایی و گردش کار آشپزخانه و فضاهای مرتبط باید انجام شود.
۷. بررسی و نظارت به منظور جلوگیری از به کارگیری پرسنل خدماتی غیر غذایی در امور مرتبط با غذا و بالعکس باید انجام شود.

کنترل کیفی خدمات بهداشت محیطی

۱. در استقرار مراحل مرتبط HACCP، باید خط مشی‌ها و روش‌ها رعایت شده و کارکنان مربوطه از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۲. نظارت بر کنترل کیفی مواد غذایی و استقرار استاندارد HACCP، بر اساس آیین نامه‌ها و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت - "مرکز سلامت محیط و کار" باید صورت گیرد.
۳. توصیه می‌گردد کارشناس بهداشت محیط جهت کنترل وضعیت بهداشتی آشپزخانه دارای تجهیزاتی نظیر دماسنج نفوذی و لیزری، کیت کلرسنج، کیت ید سنج و لوکس متر (نورسنج) TPM روغن، PH سنج باشند.
۴. لباس فرم مناسب باید بر اساس ضوابط بهداشتی وزارت بهداشت کنترل شود.
۵. کلیه اقدامات نظارتی کارشناس بهداشت محیط، باید بر اساس آیین‌نامه‌ها، دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های ابلاغی وزارت بهداشت صورت گیرد.
۶. نظارت، بررسی و کنترل کیفی مواد غذایی باید بر اساس دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های ابلاغی وزارت بهداشت صورت گیرد.
۷. نظارت کارشناس بهداشت محیط باید طبق برنامه‌ریزی و زمان‌بندی صورت گیرد.
۸. نظارت مستمر بر بهداشت مواد غذایی، بهداشت ابزار و تجهیزات، رعایت بهداشت فردی کلیه افراد تیم خدمات غذایی، حمل‌ونقل مواد غذایی طبخ شده در داخل دانشگاه، شست‌وشو و گندزدایی سطوح و ظروف و تجهیزات مواد غذایی، وضعیت سردخانه و انبار مواد غذایی، اتاق استراحت کارکنان و کلیه موارد مرتبط با بهداشت محیط و مواد غذایی باید توسط کارشناس بهداشت محیط صورت گیرد.
۹. نظارت بر کلیه ضوابط بهداشتی آشپزخانه اعم از فضای فیزیکی، نظافت، شست‌وشو، سرویس‌های بهداشتی، نحوه جمع‌آوری و دفع فاضلاب (الزام به استفاده از چربی گیر و غیره) طبق برنامه، باید توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.
۱۰. نظارت، بررسی و کنترل بهداشتی کلیه مراحل مختلف جمع‌آوری، تفکیک، انتقال، نگهداری موقت و دفع پسماندهای غذایی باید به طور مرتب و مطابق دستورالعمل مربوطه توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.

۱۱. نظارت بر کلیه فرایندهای ارائه خدمات غذایی به کارمندان و دانشجویان و اقدام سریع در هنگام کنترل نقاط بحرانی غذا باید صورت گیرد.
۱۲. نمونه برداری مواد غذایی و ارسال به آزمایشگاه حسب مورد با حفظ سوابق و مستندات باید به شکل برنامه ریزی شده و منظم بر اساس دستورعمل مرکز سلامت محیط و کار انجام شود.
۱۳. باید همکاری و تعامل با کارشناسهای اعزامی از معاونت بهداشتی دانشگاه تحت پوشش وجود داشته باشد.
۱۴. باید ثبت اقدامات و پیگیری موارد تخلف بهداشتی تا رفع مشکل صورت گیرد.
۱۵. نظارت و مشارکت در عقد قراردادهای خدمات غذایی دانشگاه و مطالبه کارت بهداشت، کارت معاینه کارگری و گواهینامه آموزش بهداشت عمومی کارکنان بر اساس دستورعمل وزارت بهداشت، باید توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.
۱۶. نظارت و بررسی وضعیت آب مصرفی (شبکه عمومی بیمارستان و شبکه خصوصی) باید توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.
۱۷. نظارت بهداشتی بر عرضه کنندگان مواد غذایی باید در بوفه های فروش، رستوران، سالن های پذیرایی و امثال آن توسط کارشناس بهداشت محیط انجام شود.
۱۸. در موارد برونسپاری تهیه و طبخ غذا در خارج از دانشگاه نظارت کارشناس تغذیه بر نحوه تهیه و سرو غذا ضروری است.
۱۹. باید نظارت و همکاری در خصوص جانمایی و گردش کار آشپزخانه و فضاهای مرتبط انجام شود.
۲۰. بررسی و نظارت به منظور جلوگیری از به کارگیری پرسنل خدماتی غیر غذایی باید در امور مرتبط با غذا و بالعکس انجام شود.
۲۱. انجام خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی توسط مسئول مربوطه رستوران / بوفه / سلف سرویس انجام پذیر و نتیجه آن به کارشناسان بهداشت محیط ناظر دانشگاهی به صورت فصلی ارائه گردد.

تسهیلات فیزیکی

۱. اتاق ویژه کارشناس تغذیه و بهداشت محیط باید وجود داشته باشد.
۲. اتاق جداگانه برای استراحت کوتاه مدت کارکنان باید وجود داشته باشد.
۳. محل تخلیه بار به شکلی که ارتفاع آن مشابه ارتفاع سکوی تخلیه کامیون باشد باید وجود داشته باشد.
۴. منطقه ی دریافت مواد غیر فاسدشدنی از انبار مرکزی؛ و منطقه دریافت مواد فاسدشدنی از فروشندگان، در نزدیکی سکوی تخلیه بار و انبارها باید وجود داشته باشد.
۵. انبار غذاهای فاسدشدنی که نزدیک به منطقه دریافت، آماده سازی و پخت و پز غذا قرار دارد باید کنترل شود.
۶. انبار غذاهای فاسدشدنی باید در نزدیکی منطقه دریافت قرار داشته باشد.
۷. منطقه آماده سازی که برای شست و شو، پوست کندن، خرد کردن یا ساطور کردن گوشت به کار می رود، باید بین مناطق انبار و پخت و پز قرار داشته باشد.
۸. منطقه طبخ غذا باید بین مناطق آماده سازی و ارائه غذا باشد.
۹. منطقه سرو غذا باید در نزدیکی آسانسور ویژه حمل غذا باشد.

۱۰. سالن غذاخوری باید جنب منطقه سرو غذا باشد.
۱۱. منطقه ظرفشویی باید نزدیک به ناحیه ارائه غذا باشد.
۱۲. منطقه شست و شوی کارد و چنگال باید نزدیک منطقه طبخ غذا باشد.
۱۳. منطقه دفع پسماند غذا باید نزدیک منطقه ظرفشویی قرار داشته باشد.