

## ***Инструкция по режиму витаминизации блюда в столовой***



1. С-витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

Аскорбиновая кислота вводится из расчета для детей:, от 3 до 12 лет - 50 мг, от 12 до 14 лет - 70 мг, в среднем 50-60 мг.

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей и регистрируется в специальном журнале

2. С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизация напитков аскорбиновой кислотой из расчета 35% средней суточной потребности. Содержание

аскорбиновой кислоты в одной порции витаминизированного блюда должно составлять:

- для школьников 6 - 10 лет - 20 мг,
- для подростков 11 - 17 лет - 25 мг.

3. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12 - 15 град. С (перед реализацией), а в кисели при охлаждении до 30 - 35 град. С, после чего кисель тщательно перемешивается и охлаждается до температуры реализации.

4. Витаминизацию проводят и регистрируют в журнале витаминизации

5. Витаминизированные блюда не подогреваются.

### ***Признаки дефицита витамина С***

Первоначально гиповитаминоз проявляется неспецифическими симптомами: снижением умственной и физической работоспособности, вялостью, ощущением общей слабости, повышенной заболеваемостью острыми респираторными болезнями. Нередко возникают повышенная чувствительность к холоду, зябкость, сонливость или, наоборот, плохой сон, депрессия, снижение аппетита. Набухают десны, повышается их кровоточивость. Кожа становится шероховатой ("гусиная кожа"). Также при дефиците витамина С может наблюдаться медленное заживление ран, замедление роста волос.