



انواع منوها

- **منو الاکارت (A La Carte Menu)**

- تمامی مواد غذایی در لیست به تفکیک دارای قیمت هستند
- یک غذای اصلی + سالاد و سبزیجات + نوشیدنی = قیمت
- گاهی دوقیمت کنارهم نمایش داده می شود
- مشتری برای دسر و مخلفات دیگر باید بهای جداگانه بپردازد
- یکی از انواع منوی الاکارت؛ سمی الاکارت (semi- a la carte)
(carte

- منوی پیشنهادی سرآشپز (Table D`Hote Menu)
- برخلاف منوی الاکارت می باشد
- یک غذای کامل به همراه مخلفات قیمت گذاشته می شود
- محدود بودن انتخاب مشتری
- گران بودن منو
- بیشتر در رستوران ها و هتل های لوکس

• منوی روز (Du Jour Menu)

- اینگونه منو ها روزانه نوشته می شوند
- در بر گیرنده مواد غذایی آن روز می باشد
- معمولاً اقلام غذایی مختصری عرضه می شود
- مختص به مراکزی است که مشتریان خاص خود را دارند
- معمولاً در مراکز اداری و سازمانی استفاده می شود

- **منوی محدود (Limited Menu)**

- تنوع غذایی کمی دارد
- به دو صورت غذاهای مشابه و غیر مشابه است
- غذاهای مشابه مثلاً ارائه انواع ساندویچ
- غذاهای غیر مشابه مثلاً ساندویچ و کباب و برگر و....
- معمولاً تعداد غذای منو از ۲-۳ نوع تا حداکثر ۱۲ نوع است
- قیمت کم و استقبال زیاد مردم
- بیشتر در مراکز فست فود و اسنک بار

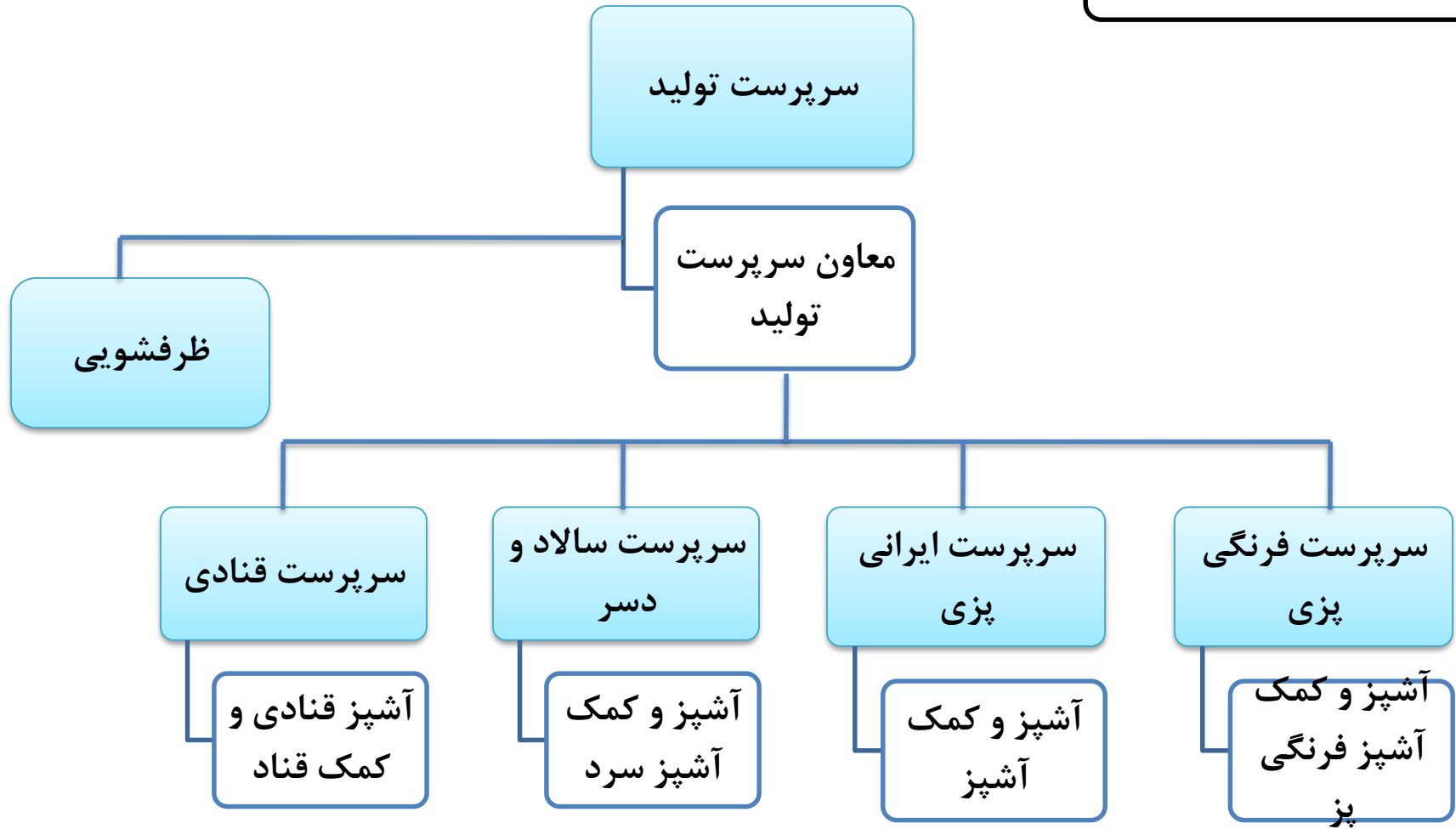
- **منوی چرخشی (Cyclic Menu)**

- این منو معمولاً در یک بازه زمانی مثلاً هر دو هفته یا ۳ هفته تکرار می شود
- در این منو فصول و مناسبت های خاص در نظر گرفته می شود
- معمولاً ۴ منوی چرخشی مطابق ۴ فصل
- ممکن است هر روز تنها یک غذای خاص عرضه شود
- در مهدکودک ها، مدارس، دانشگاه ها، کارخانجات و...

پرسنل

- جایگاه های شغلی در مراکز مختلف متفاوت است اما وجود سرآشپز و کارگر در همه جا ثابت است.
- معمولاً به ازای هر صد نفر مصرف کننده، دو آشپز و یک سرآشپز در نظر گرفته می شود.
- به طور نمونه چارت پرسنلی برخی مراکز تهیه غذا در اسلایدهای بعدی آورده شده است.

چارت پرسنلی هتل



چارت پرسنلی رستوران

مدیر
رستوران

سر آشپز

آشپز

ظرفشویی

نظافتچی

مدیر میز

مامور
پذیرایی

مامور
جمع
آوری
ظروف

بهداشت کار

- آمارها بیان گر آن هستند که بیشتر بیماری های ناشی از آلودگی مواد غذایی، به تهیه کنندگان و حمل کنندگان غذا مربوط می شود.
- بیشترین آلودگی زمانی اتفاق می افتد که فردی در رابطه با غذا، مبتلا به عفونت و یا آلودگی میکروبی باشد.

- بهترین راه حل برای پیشگیری از این مشکل، آموزش و راهنمایی پرسنل در زمینه بهداشت فردی و اصول ایمنی غذا است.

بهداشت فردی

- اصول ابتدایی بهداشتی که باید توسط افراد رعایت شود:
- هر روز دوش گرفته شود.
- موها کاملاً با کلاه پوشیده شود.
- در تمام مراحل تهیه غذا از دست زدن به مو و صورت خودداری شود.
- ناخن های دست همیشه کوتاه نگه داشته شود.

- تمامی زخم ها و جراحات در ناحیه دست ها و پایین تر از آرنج باید یا پوشش ضدآب (دستکش یکبار مصرف) پوشیده شود.
- از سرفه و عطسه در مکان تهیه غذا پرهیز شود و یا از ماسک استفاده شود.
- از دست زدن به غذاهای خام پرهیز شود.
- استعمال دخانیات در زمان تهیه غذا مجاز نیست.

- انداختن آب دهان در فضای آشپزخانه و غذاخوری به کلی ممنوع است.
- استفاده از روپوش، لباس و کلاه تمیز الزامی است.
- تعداد کافی سینک دستشویی و مایع دستشویی و حوله کاغذی یا خشک کن برقی در دسترس پرسنل باشد.
- استفاده از زیور آلات در محیط کار ممنوع است.

- دست ها بعد از موارد زیر باید به خوبی شسته و خشک شوند.
- (۱) پس از خروج از سرویس بهداشتی
- (۲) قبل از حمل غذای خام و پخته
- (۳) پس از حمل ضایعات و باقیمانده غذا
- (۴) بعد از حمل لاشه پرندگان و حیوانات
- (۵) هرگاه احساس شود دست ها دچار آلودگی شده اند.

- در صورت بروز هر یک از موارد زیر مراتب سریعاً به سرپرست واحد اطلاع داده شود:
- هپاتیت عفونی، اسهال، تب، گلودرد، جراحات پوستی، ترشحات بینی، گلو و چشم

- در انتقال غذای پخته به ظرف از دست استفاده نشود.
- به هنگام جابه جایی چاقو و چنگال و قاشق دسته آن ها گرفته شود و لیوان با دستگیره آن و بشقاب از لبه آن گرفته شود.
- نگهداری لوازمی مانند سیگار، کبریت، مداد، خودکار، شانه و... در جیب جلوی پیراهن و یا پشت گوش ممنوع است.
- لباس کار و کفش کار از محیط آشپزخانه خارج نشوند.
- ورود افراد با لباس شخصی به فضای آشپزخانه تحت هر شرایط ممنوع است
- ورود پرسنل بیمار به محیط غذا اکیدا ممنوع است.

- بهتر است تعهد نامه ای مبنی بر رعایت اصول بهداشتی در محیط آشپزخانه توسط تمامی پرسنل تکمیل و امضا شود.

لباس محافظ

- مدیریت باید لباس فرم مناسب برای پرسنل تهیه کند که از نظر رنگ روشن باشد و از نظر جنس به راحتی قابل شستشو باشد، در این مورد به جنس نایلون اشاره شده است که البته مناسب محیط گرم نیست.

- در صورتیکه بخش غذا دارای ملاقات کنندگان خارج از مرکز باشد باید برای آن ها لباس فرم مناسبی در نظر گرفته شود.
- استفاده از پیش بند برای آشپز و افرادی که با تهیه و سرو غذا سروکار دارند توصیه می شود.
- ترجیحا رنگ کلاه سفید باشد.
- کفش ها بدون پاشنه و محافظ قوس و پاشنه پا و ضربات احتمالی باشد
- لباس فرم جذاب و تمیز و اتوکشیده اثر روانی موثری دارد.

- کارت سلامت :

- سوالات؛ حصبه، اسهال استفراغ بیش از یک روز در هفته گذشته، علائم پوستی یا ترشح، زندگی در خارج از کشور.

بخش آماده سازی گاواژ

- به دلیل حساسیت گاوآژ در تغذیه انترال بیماران، دقت در تهیه و نگهداری محلول از اهمیت خاصی برخوردار است.
- بنابراین رعایت اصول بهداشتی محیط بسیار مهم است.

- محلول های انترال فیدینگ اغلب برای حمایت تغذیه ای در بیماران بدحالی که دستگاه گوارش فعال دارند استفاده می شود.

- این محلول ها ممکن است بوسیله باکتری های مولد عفونت های بیمارستانی آلوده گردند بنابراین رعایت مسائل بهداشتی و ایزوله بودن محیط آماده سازی گاواز بسیار حائز اهمیت است.

- افرادی که مسئول تهیه گاوآژ هستند باید فقط در این قسمت از آشپزخانه کار کنند و کنترل عفونت را کاملاً رعایت کرده و دارای سلامت کامل باشند.

- مسئول بخش گاوآژ باید از پیش بند، کلاه، دستکش و ماسک مناسب استفاده کند.

- محلول گاوآژ باید به مقدار لازم و با روش استریل در دو نوبت صبح و عصر جداگانه تهیه شود.

- رعایت نکات ضروری در این بخش که تحت نظارت کارشناس تغذیه باید عایت گردد به شرح زیر است:

- برای هر بیمار محلول گاواژ به طور جداگانه تهیه و در ظرف درب دار مناسب یا یکبار مصرف نگهداری شود.

- غلظت و کالری محلول گاواژ باید با توجه به دستور غذایی زیر نظر کارشناس تغذیه تهیه گردد.

- حجم محلول گاوآژ مورد نیاز برای هر بیمار محاسبه و در دو نوبت در روز تهیه شود.
- نگهداری محلول گاوآژ حتما در داخل یخچال باشد.
- می توان از پودرها و محلول های مورد تایید وزارت بهداشت در تهیه گاوآژ استفاده کرد.

- با توجه به شرایط بیماران گاواژ های مختلفی مثلا گاواژ مخصوص بیماران دیابتی در لیست منوی گاواژ وجود داشته باشد.

- اتاقک تهیه محلول گاواژ از بقیه قسمت های آشپزخانه جدا گردد.

- تجهیزات اتاق تهیه گاواژ کامل و مخصوص این بخش باشد از جمله:

- میز کار مخصوص، ظرف زباله درب دار، سینک ظرفشویی، اجاق گاز، ترازو، دستگاه مخلوط کن سالم، ظروف پخت مخصوص و آبچکان مخصوص.

- نمونه فرمولای گاوآژ (وی فرمولا) :

- روغن: ۵ گرم

- مالتودکسترین: ۳۵ گرم

- پودر وی: ۳۵ گرم

- ماست ۳۶۰ گرم

- شنسل مرغ: ۶۰ گرم

- برنج: ۱۲ قاشق غذاخوری

- ۵۱ گرم پروتئین، ۱۲۴ گرم کربوهیدرات، ۳۵ گرم چربی

- نمونه فرمولای گاواژ (وی فرمولا) :

- روغن: ۳ گرم

- بادام: ۲۰ گرم

- پودر وی: ۶۰ گرم

- شیر: ۷۲۰ سی سی

- تخم مرغ: ۴۰ گرم

- خرما: ۱۰۰ گرم

- ۵۰,۵ گرم پروتئین، ۱۳۳,۷ گرم کربوهیدرات، ۴۰,۸ گرم چربی

- گاوآژ برای ۳۰ نفر برای نوبت صبح:
- جوپرک: ۲۴۰ گرم
- مرغ: ۶۰۰ گرم
- هویج: ۶۰۰ گرم
- خرما: ۶۰۰ گرم
- پودر سفیده تخم مرغ: ۶۰ گرم
- روغن: ۱۵۰ گرم
- وانیل به مقدار کم