



मिति चिह्नित गर्न

चिसो पारिएको, तयार खाना (RTE), समय/तापमानको नियन्त्रणलाई सुरक्षित (TCS) खाद्य सेवा सञ्चालनमा तयार पारिएको खाना वा खाद्य पसलबाट तयार पारिएको र करिब ४१ °F वा कमको तापक्रममा २४ घण्टा सम्म राखिएको कुराहरुलाई त्यसको मिति/दिन संकेत गर्न स्पस्ट चिन्ह लगाउनु पर्छ, जो अधिकतम सात दिन भित्रमा उपभोग, बिक्री, वा प्यक्न सक्नु पर्छ। जुन दिन बनाउनु हुन्छ त्यस दिनलाई पहिलो दिन मानिन्छ।

तल दिएका RTE, TCS खाध्या पदार्थहरू यसको उदाहरण हुन्:

काटिएको टमाटर • सलाद • सूप • पकाइएको पास्ता • दूध • लन्चमीट

सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार	आइतबार
मिति	मिति	मिति	मिति	मिति	मिति	मिति
दिन १:	दिन २:	दिन ३:	दिन ४:	दिन ५:	दिन ६:	दिन ७:
खाना तयार भयो TCS	TCS	TCS	TCS	TCS	TCS	<u>TCS</u> खाना तयार गर्न वा पस्किन अघि यस रातको अन्तमा वा ८ औं दिनको बिहान खाना फालिदिनुहोस।

- कुनै गडबड नहुन मिति लेखिने ठाउँमा मिति लेखिएको छ कि छैन निश्चित गर्नुहोस्।
- कन्टेनरहरू धुँदा पुरानो मिति चिह्नित लेबलहरू हटाईएको छ कि छैन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- यदि कुनै विशेष उत्पादनको उच्च कारोबार दर छ र तीन दिन भित्र प्रयोग भइरहेको छ भने, यसमा पनि मिति चिन्ह लगाउनु आवश्यक छ।
- जब कुनै कन्टेनर खाली हुन्छ, तब नयाँ खाना हाल्नु अघि कन्टेनरलाई सफा गरेर धुनु आवश्यक छ।
- **सन्देह भएमा फालिदिनुहोस !**

संयोजन सामग्रीहरू

बेग्लाबेग्लै दिनमा बनिने सामग्री जब मीसौनु हुन्छ तब खारेज भैहाल्ने मिति भएको सामग्रीलाई **पहिला** प्रयोग गर्नुहोस।

उदाहरणको लागी: यदि ७ जनवरीमा तयार गरिएको कुखुरा सलाद मिक्सलाई, ३ जनवरीमा तयार गरिएको कुखुरा संग मिलाउनुहुन्छ, तब १० जनवरीमा कुखुराको सलादलाई प्याकिदिनुपर्छ, जुन सात दिन भन्दा पुरानो हो। (कुखुरा)

खाना फ्रिजमा

जम्मेको खानाको कुनै मिति चिह्न तोकिन्दैन तर जसै यस खानालाई तातो पानीले पगालिन्छ तब त्यहाँ देखि उसो बाँकी कति दिन भित्र यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ त्यसको संकेत दिनु आवश्यक छ ।

जनवरी १	जनवरी २	जनवरी ३	जनवरी ४	जनवरी ५	जनवरी ६	जनवरी ७
	खाना तयार भएको दिन (दिन १)	खाना फ्रिजरमा राखियो (दिन २)				
जनवरी ८	जनवरी ९	जनवरी १०	जनवरी ११	जनवरी १२	जनवरी १३	जनवरी १४
			जम्मेको खानालाई तातो पानीले पगालनु (दिन ३)	दिन ४:	दिन ५	दिन ६
जनवरी १५	जनवरी १६	जनवरी १७	जनवरी १८	जनवरी १९	जनवरी २०	जनवरी
दिनको अन्तमा खाना फ्याकिदिने (दिन ७)						

खानालाई प्रभावकारी रूपमा मिति चिह्न लाउने एउटा तरिका :

तयार पारिएको मिति ____/____/____
फ्रिज गरिएको मिति ____/____/____
पगालने मिति ____/____/____
फ्याक्ने मिति ____/____/____

