

## Не жалейте жара!

Тепловая обработка пищевых продуктов, особенно сырого мяса, птицы, рыбы и яиц, до надлежащей температуры уничтожает вредоносные бактерии. Тщательно готовьте пищу в соответствии с приведенными ниже рекомендациями\*.

### Сырые продукты

### Внутренняя температура

#### Фарши

говяжий, телячий, бараний, свиной  
куриный, из мяса индейки

160°F (71°C)

165°F (74°C)

#### Говяжьих, телячьих ростбифов и бифштексов

«с кровью»  
средней готовности  
хорошо прожаренные

145°F (63°C)

160°F (71°C)

170°F (77°C)

#### Свинина

#### Отбивные, мясо для жаркого, ребра

средней готовности  
хорошо прожаренные

160°F (71°C)

170°F (77°C)

#### Окорок, вареный

140°F (60°C)

#### Окорок, свежий

160°F (71°C)

#### Колбаса, свежая

160°F (71°C)

#### Птица (мясо индейки и курицы)

целая тушка

180°F (82°C)

грудь

170°F (77°C)

ноги и голени

180°F (82°C)

начинка (готовится отдельно)

165°F (74°C)

#### Яйца

сваренные вкрутую, яйца-пашот

Желток и белок

#### твердые

запеканки

160°F (71°C)

соусы, заварные кремы

160°F (71°C)

#### Рыба

Мясо отделяется вилкой

\* В таблице приводятся рекомендации по приготовлению пищи в домашних условиях.

С помощью пищевого термометра убедитесь в том, что продукты прогрелись до требуемой внутренней температуры.



Funding provided by FDA's Center for Food Safety & Applied Nutrition in conjunction with the Seattle District Office.

Text – **Food and Drug Administration (FDA)** [www.fda.gov](http://www.fda.gov)  
Brochure “To Your Health! Food Safety for Seniors”