

**Емдік-алдын алу тағамдарын және витаминдік препараттарды тегін беру Ережелерін бекіту туралы**

***Күшін жойған***

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2000 жылғы 21 сәуірдегі N 95-ө бұйрығы. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде 2000 жылғы 13 мамырда тіркелді Тіркеу N 1131. Қолданылуы тоқтатылды - ҚР Үкіметінің 2005 жылғы 9 ақпандағы N 124 қаулысымен.

      Қазақстан Республикасы Yкiметiнiң "Қазақстан Республикасының экономика салаларында еңбек жағдайлары мен оны қорғауды жақсарту жөнiндегi 1997-2000 жылдарға арналған негiзгi бағыттары туралы" 1997 жылғы 21 қаңтардағы N 89
 қаулысына
, Қазақстан Республикасы Yкiметiнiң 1999 жылғы 9 сәуiрдегi N 394
 қаулысымен
 бекiтiлген "Еңбек және халықты әлеуметтiк қорғау министрлiгi туралы Ережеге" сәйкес, БҰЙЫРАМЫН:

      1. Қоса берiлiп отырған, Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау iстерi жөнiндегi агенттiгiмен келiсiлген, Емдiк-алдын алу тағамдарын және витаминдiк препараттарды тегiн беру Ережелерi бекiтiлсiн және Қазақстан Республикасының Әдiлет министрлiгiнде тiркелген күнiнен бастап қолдануға енгiзiлсiн.

      2. Облыстық, Астана және Алматы қалаларының еңбек, жұмыспен қамту және халықты әлеуметтiк қорғау басқармаларының (департаменттерiнiң) бастықтары осы Бұйрықтың барлық меншiк нысандарындағы ұйымдарға жеткiзiлуiн, сондай-ақ оның орындалуын бақылауды қамтамасыз етсiн.

      3. Еңбек қорғау басқармасы (Р.Ж. Yмбетқұлов) осы Бұйрықтың Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтiк қорғау министрлiгiнiң "Вопросы труда" бюллетенiнде жариялануын ұйымдастырсын. Емдiк-алдын алу тағамдарын және витаминдiк препараттарды тегiн беру Ережелерiн қолдану жөнiндегi қажеттi түсiндіру жұмыстарын жүргiзсiн.

      4. Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтiк қорғау министрінің "Емдік-алдын алу тағамдарын және витаминдiк препараттарды тегін беру Ережелерiн бекiту туралы" 2000 жылдың 6 наурызындағы N 66-Ө бұйрығы күшi жойылды деп танылсын.

*Министр*

                                          Қазақстан Республикасы

     Келісілді:                             Еңбек және халықты

Қазақстан Республикасының              әлеуметтік қорғау министрінің

Денсаулық сақтау істері                2000 жылғы 21 сәуірде N 95-Ө

жөніндегі агенттігі                        бұйрығымен бекітілген

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

**Емдiк-алдын алу тамақтары мен витамин**

**препараттарын тегiн берудiң**

**ЕРЕЖЕСІ**

      1. Емдiк-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын тегiн берудiң Ережесi "Еңбек қорғау туралы" Қазақстан Республикасы
 Заңының
 негiзiнде әзiрлендi.

      2. Емдiк-алдын алу тамақтары (бұдан әрi - ЕАТ) мен витамин препараттары қызметкерлерге кәсiби аурудан сақтандыру және олардың денсаулығын нығайту мақсатында ұйымдардың өндiрiстiк объектiлерiн ұжымдық шарт арқылы еңбек жағдайлары бойынша "Ұйымдардың өндiрiстiк объектiлерiн еңбек жағдайлары бойынша аттестациялау туралы Ережеге" (Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтiк қорғау министрлiгiнiң 1998 ж. 15.01 N 2 бұйрығымен бекiтiлген және Қазақстан Республикасы Әдiлет министрлiгiнде тiркелген 1998 ж. 19.03.
 N 486
) сәйкес аттестациялау негiзiнде берiледi.

      3. Оларды тағайындау мен тегiн беру, белгiлi бiр кәсiптер мен қызметтерде, еңбек жағдайлары аса зиянды жұмыстарда iстейтiн қызметкерлерге емдiк-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын, - ЕАТ рационына (2-қосымша) және витамин препаратын тегiн берудiң нормаларына сай құқық беретiн өндiрiстiң Тiзбесiне (1-қосымша) сәйкес жүргiзiледi.

      4. Меншiк және шаруашылықты жүргiзу нысандарына қарамастан ұйымдардың кәсiптерi мен қызметтерi аталған Тiзбедегi өндiрiстерде көзделген қызметкерлерiнiң нақты жұмыс iстеген күндерiне емдiк-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын алуға құқығы бар.

      5. Емдiк-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын тағайындау және беру ЕАТ рационының физиологиялық-гигиеналық бағалау, осы тамақтарды алатын қызметкерлерiнiң тамақтану мәртебесiн зерттеу (қандай қызметкерлер кәсiбiне, жұмыс орны мен еңбек жағдайына қарай сәйкес келетiн N 1 ден N 5 дейiнгi тамақтану рациондары бойынша тамақтарды алуға құқылы) негiзiнде жүргiзiледi.

      6. Емдiк-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары, сондай-ақ құрылыс, құрылыс-монтаж, жөндеу - құрылыс және iске қосу жұмыстарымен айналысатын ұйымдарда күнi бойы жұмыс iстейтiн басқа да қызметкерлерге, жұмыс iстеп тұрған еңбек жағдайлары зиянды өндiрiстерде жабдықтарды тазалау мен әзiрлеудi және өндiрiстердi тоқтатуды жүргiзетiн негiзгi қызметкерлер мен жұмысшылар үшiн де осы тағамдар белгiленген.

      7. Емдiк-алдын алу тағамдары мен витамин препараттарын беру, жұмыс алдында ыстық тағам түрiнде жүргiзiледi. Жекелеген жағдайларда ЕАТ-ны түскi үзiлiс кезiнде де беруге болады. Жоғары қысымды жағдайларда (кессондарда, барокамераларда, су астындағы жұмыстарда) жұмыс iстейтiндерге шлюзден өткеннен кейiн берiледi.

      8. Емдiк-алдын алу тамақтары:

      1) - жұмыс iстемейтiн күндерде;

      2) - демалыс күндерде;

      3) - қызмет iссапарлары күндерiнде;

      4) - өндiрiстен қол үзiп оқып жүрген күндерде;

      5) - жұмысты ЕАТ тағайындалмаған басқа учаскелерде орындаған күндерде;

      6) - еңбекке уақытша жарамсыздығы кезiнде берiлмейдi.

      9. ЕАТ өткен уақыт үшiн немесе бiрнеше ауысым бұрын беруге, сондай-ақ уақытында алынбаған емдiк-алдын алу тамақтарының ақшасын алуға рұқсат етiлмейдi.

      10. Емдiк-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары дайындалатын орындары өзiнiң құрылымы мен мазмұны жағынан Құрылыс нормалары мен ережелерiне және Санитарлық ережелер мен нормаларға сай келуi керек.

      11. Емдiк-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары жекелеген өндiрiстер үшiн белгiленген рациондар мен нормаларға сәйкес жасалады. Рациондар бойынша емдiк-алдын алу таңертеңгi ыстық тағамдарының шамамен алты күнге жасалған мәзiрiне сәйкес әрбiр күнге арналып тамақтар тiзбесi бойынша емдiк-алдын алу тамақтары рациондарын физиологиялық-гигиеналық бағалау схемалық кестесi (6-қосымша) мен қоса Мәзiр жасалады (3-қосымша).

      12. Мәзiрдi жасауға, тамақ дайындауға құқы бар өндiрiстiң меңгерушiсi жауапты болып табылады.

      13. Тамақ өнiмдерiнiң бiрiн екiншiсiмен ауыстыруға, тек өте сирек жағдайларда, тағамдардың бiрiн-бiрi алмастырушылығы нормалары шегiнде жол берiледi (4-қосымша).

      14. Витамин препараттарын берудi қоғамдық тамақтандыру ұйымдары тамақтану рациондарын витаминдермен байыту тәсiмi бойынша бекiтiлген нормаларға сәйкес жүргiзедi (2-қосымша). Витаминдердi жұмсаудың есебiн жүргiзу және витаминдендiрудi бақылауды қамтамасыз ету үшiн қоғамдық тамақтандыру ұйымдарында витаминдендiрудiң күнi, уақыты, шығындары, қандай тамақтар және қанша көлемде витаминдендiрiлгендiгi жауапты адамның қолы көрсетiлетiн "Витамин препараттарын жұмсаудың журналын" жүргiзу қажет.

      15. Емдiк-алдын алу тамақтары белгiленген үлгiдегi арнайы талондар бойынша берiледi.

      16. Емдiк-алдын алу тағамдары мен витамин препараттарын тегiн берудiң Ережесiмен таныстыру, қызметкерлермен еңбектi қорғау жөнiнде нұсқаулық өткiзу кезiнде N 1 ден N 5 дейiнгi рациондар бойынша емдiк-алдын алу тамақтарының таңертеңгi ыстық тамағын алушы жұмысшыларға жадынамаға сәйкес (5-қосымша) жүргiзiледi.

      17. Емдiк-алдын алу тармақтарын тегiн алатын қызметкерлерге еңбек жағдайының аса зияндылығына байланысты сүт немесе соған тең келетiн басқа да тамақ тағамдары берiлмейдi.

      18. Қызметкерлердi ЕАТ-мен қамтамасыз ету және осы Ереженi сақтау үшiн жауапкершiлiк жұмыс берушiге жүктеледi.

      19. Меншiк және шаруашылықты жүргiзу нысандарына қарамастан, ұйымдарда емдiк-алдын алу тамақтарының тегiн беру Тәртiбiнiң орындалуын бақылау аумақтық санитарлық-эпидемиологиялық ұйымдарға, Мемлекеттiк еңбек инспекциясына жүктеледi (ендiрме N 2). Кәсiподақ ұйымдары Қазақстан Республикасы заңдарында берiлген құқықтық шеңберде еңбектi қорғау заңдарының сақталуын қоғамдық бақылау арқылы жүзеге асырады.

                                                         1 Қосымша

                                          Қазақстан Республикасы

     Келісілді:                             Еңбек және халықты

Қазақстан Республикасының              әлеуметтік қорғау министрінің

Денсаулық сақтау істері                2000 жылғы 21 сәуірде N 95-Ө

жөніндегі агенттігі                        бұйрығымен бекітілген

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

**Аса зиянды еңбек жағдайларына байланысты**

**емдік-сақтандыру тамақтануға және витамин препараттарын**

**тегін алуға құқық беретін, белгілі кәсіптер мен қызметтерде**

**жұмыс істелетін өндірістердің**

**Тізбесі**

--------------------------------------------------------------------

Өндірістер, кәсіптер және қызметтер атаулары      ! Емдеу сақтандыру

                                                  !     тамақтану

                                                  !    рационының N

--------------------------------------------------------------------

          1 ТАРАУ. ХИМИЯЛЫҚ ӨНДIРIСТЕР

          1-БӨЛIМ. ОРГАНИКАЛЫҚ ЕМЕС ӨНIМДЕР

1. Күкiрт қышқылы өндiрiсi

Негiзгi технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

2. Фосфор қышқылы өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

3. Фосфорлы кальций өндiрiсi

Негiзгi технологиялық процеспен жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

4. Фосфорлы ангидрид өндiрiсі

Негiзi технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

5. Сары және қызыл фосфор өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

Балқытылған фосфорлы шлактан жасалатын құрылыс              4

заттарын өндiру кезiндегi негiзгі технологиялық

процесте қызмет iстейтiн жұмысшылар.

6. Бес күкiрттi фосфор өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

7. Металл фосфидтерi өндiрiсi (мырыш, мыс және басқа)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

8. Суперфосфат, фторсыздалған фосфат, күрделi-аралас

        және күрделi тыңайтқыштар өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

9. Аммофос өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

10. Yшхлорлы фосфор және хлортотық фосфор өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

11. Сұйық хлор өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

12. Екi тотық хлор өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

13. Хлорлы әк өндiрiсi

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

14. Хлорлы темiр өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

15. Хлорлы алюминий өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

16. Хлорлы барий өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

17. Фосген өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

18. Бертолет тұзы өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

19. Фторлы натрий өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

20. Фторлы сутегі мен оның су ерітінділерінің өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

21. Калий тетрафторборат өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

22. Кальций карбид өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

23. Теллур өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

24. Селен өндірісі-құрамында селен бар

              шламдарды байыту

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

25. Ванадий бес тотығы негізінде катализатор

                өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтарды            4

жөндеумен (жөндеуші-слесарь) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

26. Хром және марганец негізіндегі катализаторлар

                өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

27. Жасанды марганец қос тотығының өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

28. Құрамында хромы бар шикізаттан күкірті натрий

                   өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

29. Таллий қолданумен монокристалл өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

30. Аэросил өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен және жөндеумен              4

толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

31. Ақ құрым өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

32. Техникалық асбест заттар өндірісі

        (тоқыма цехтары)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

               2-Бөлім. Органикалық өнімдер

33. Хлорбензол, дихлорбензол, трихлорбензол, тетрахлорбензол,

               гексахлорбензол өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

34. Эпирхлоргидрин өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

35. Оловоорганикалық қоспалар өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн             5

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

36. Диносеб гербициді өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

37. Экстралин өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

38. Бензолдан, хлорбензолдан және бензолдың

     басқа туындыларынан фенол өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

39. Таза ванадий бестотығында фталдық ангидрид

      өндірісі (қойылтылған катализаторда)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

40. Керамикалық бояғыш зат өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 3

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

41. Төртхлорлық көміртегі өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

42. Дихлорэтан өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

43. Үшхлорэтан өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

44. Гексахлорэтан өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

45. Керосин пиролизы, пирогаз бөлу және

           тазарту өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн             5

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

46. Хлорпикрин өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

47. Хлорлы этил, трихлорэтилен мен изопропил

             спирт өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн              5

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

48. Этилен тотығы және оның туындылары

    этилцеллозольва, хлорекс, этиленгликоль өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

49. Фенилэтил спирт өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

50. Гербицид өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

51. Фосген арқылы сірке ангидрид өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

52. Кетен арқылы сірке ангидрид өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

53. Ацетальдегид өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

54. Этилбензол өндірісі (өндіріс жабық ғимаратта

                болғанда ғана)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

55. Құрастырылған улағыш өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

56. Этил сұйығының өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен, қосалқы өндірісте

(арнаулы киімді, аяқ киімді, противогаздарды

дегазациялау; арнаулы киімдер жуу, жұқпалы

жұмыстарға қолданған ыдыстарды дайындау және

жөндеу) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар

мен мастерлер.

57. Хлорпарафин өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

58. Пенапоропластыр өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

59. Синтетикалық, дивинилнитрил, полизопрен және

  полибутадиен каучук (СКБ, СКН, СКИ-3, СКД) өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

60. Стирол, альфаметилстирол, дивинилстирол каучуктер

    мен латекстер, дивинилметилстирол, хлорпрен каучук,

           ацетилен (табиғи газдан) өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

61. Полиизобутилен өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн             5

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

62. Бутилкаучук өндірісі (хлорлық метил ортада)

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн             4

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

63. Хлорвинил, оның негізінде сополимерлер,

         полихлорвинил шайыр өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

64. Талшықты және асбест прессматериалдар өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

65. Техникалық бензил спирт өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн              4

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

66. Химиялық талшықтар өндiрiсі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

67. Контакттік қалыптау әдісімен және

    механикалық тәсілмен шыныпластиктер өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн              4

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

               3-Бөлім. Лактар мен бояулар

68. Қорғасын глет және жоса өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және             3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн           апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    алмастыру

69. Қорғасын сары бояу өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және              3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн           апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    алмастыру

70. Қорғасын ақ бояу өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және             3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн           апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    алмастыру

71. Ветерилды мырыш ақ бояу өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және             3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн           апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    алмастыру

                4-Бөлім. Тау-кен жұмыстары

72. Апатит-нефелин рудаларды шығару және өңдеу

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

73. Құрамында хром бар рудаларды шығару және өңдеу

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

             5-Бөлім. Химиялық реактивтер\*

74. Құрамында фтор бар тұз-реактивтер өндірісі

(кремний фтор сутекті алюминий, фторлы, сусыз алюминий,

кремний фтор сутекті калий, фторлы титан-аммоний,

фторлы магний, кремний фтор сутекті натрий, кремний фтор

сутекті қышқыл, фторлы литий, фторлы натрий және фторлы

калий)

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтарды             2

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

75. Құрамында фосфор бар тұз-реактивтер өндірісі

(фосфорлыватистіқышқыл аммоний, екі рет қосылған

фосфорлықышқыл барий, бесхлорлы фосфор)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

76. Құрамында берилий бар тұз-реактивтер өндірісі

(азотқышқылды берилий, берилий тотығы, күкірттіқышқыл

берилий, көмірқышқылды берилий, сіркеқышқылды берилий,

хлорлы берилий)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

77. Қорғасын-реактив тұздар өндірісі

(хромқышқылды қорғасын, хлорлы қорғасын, екі тотықты

қорғасын, темір қорғасын таяқшалары, йодты қорғасын,

қымыздық қышқылды қорғасын, түйіршектелген қорғасын,

қорғасын асқын тотығы, азоттықышқыл қорғасын, қорғасын

тотығы, роданды қорғасын, күкіртқышқылды қорғасын,

сіркеқышқылды қорғасын, күкіртті қышқылды қорғасын,

қорғасын фталаты, көмірқышқылды қорғасын)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және              3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн            апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                     алмастыру

78. Хром-реактив тұздар өндірісі

(азоттықышқыл хром, гидрат тотығы, күкіртқышқылды,

хлорлы, сіркеқышқылды)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

79. Марганец-реактив тұздар өндірісі

(көмірқышқылды марганец, асқын тотық, екітотық,

азоттықышқыл, күкіртқышқылды)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

80. Аэрофлоттар өндірісі

(ксиленондық, крезолдық, калийбутилдық)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

81. Аминөндіріс-реактивтер өндірісі (п-аминоацетофенон,

аминоазобензол-пара, амидол, аминофенол-пара негізі,

аминофенол-мета мен орто, анизидин-пара, тұз қышқылды

анилин, антразо, тиоглеколь қышқылды анилид,

ацетил-дифениламин, бензиламин, бутиламин,

диазоаминобензол-пара, ортодианизидин,

диметиламиноазобензол-пара, диметиламинобензальдегид-пара,

тұз қышқылды диметилпарафенилендиамин, тұз қышқылды

диметиланилин, дипикриламин, диэтиламин және оның

тұздары, 2, 6-дихлорфенолиндифенолин, диэтиламин

және оның тұздары, нитродифениламин, пропиламин,

сульфанил қышқылы, стильбазо, толуидин тионалид,

триптофан, фенилгидразин негізі, тұз қышқылды

фенилгидразин, фенилендиамин-пара және оның тұздары,

тұз қышқылды этиламин, дитиоанилин, азобензол, анилин,

күкіртқышқылды анилин, сіркеқышқылды анилин,

күкіртқышқылды аминофенол-пара, диметиланилин,

дифенил-несеп, тұз қышқылды диметиламин, тұз

қышқылды метиламин, альфанафтиламин, бетанафтохинон,

альфанафтохинон, толидин-орто, толуидин-орта, -мета,

-пара, толуилендиамид-мета, тұз қышқылды фенилгидразин,

толуидин, хлоргидрат, стильбен, ацетнафталид-альфа,

ацетофенон, бензо-хлор-2, 4-дихлоранилид,

диметилпарафенилендиамин сульфат, барий және

натрий дифениламиносульфонаты, дифенилкарбазид,

диэтилпарафенилендиамин сульфаты, 2,

6- дибромфенолиндофенол, дибромфенилгидразин,

дибутиламин, диметглиоксим, фенилгидрооксиламин,

купферон)

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

82. Уран мен торий радиоактивтік тұздар

өндірісі (азотқышқылды уранил, сіркеқышқылды,

күкіртқышқылды, хлорлы және сіркеқышқылды,

азотқышқылды ураниламмоний, уран тотығы.

Азотқышқылды торий, сіркеқышқылды хлорлы,

көмірқышқылды, қымыздыққышқылды,

күкіртқышқылды және т.б.)

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар               1

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

             6. Бөлім. Химия-фармацевтикалық өндіріс

83. Теобромин, фенилацетамид, цианды бензил өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               2

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

84. Промедол, фенацетин, аминазин, пропазин өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

85. Нитрохлоракридин, аминохинол, трихомонацид,

азидин, димеколин мен фосфакол фепраноны, армин және

миотикалық дәрілер ерітінділерінің өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

86. Оксиметил қоспаларының өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

87. Наганин, карбохолин, прозерин өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

88. Ампуладағы медициналық хлорэтил өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

89. Кутизон өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

90. Үш фторлы бор мен оның негізіндегі өнімдер өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен және жабдықтар               5

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

            2 Тарау. Түсті металлургия өндірістері

91. Сынап өндірісі

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға     4

қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар

мен мастерлер.

92. Қорғасын мен қалайы өндірісі

    1) Қорғасын мен қалайы рудаларды, концентраттарды

     (агломератты) балқыту, қорғасын, қалайы және

     құрамында қорғасын бар қорытындыларды тазарту.

Негiзгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға   3 пен 2

қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар  апта сайын

мен мастерлер.                                            алмастыру            2) Қорғасын-қалайы рудаларын байыту                    3 пен 2

                                                          апта сайын

1. Қорғасын және қалайы өндірісін байыту фабрикаларының   алмастыру

   уатқыш машиналарына қызмет көрсететін жұмысшылар.

2. Қорғасын және қалайы өндірісін байыту фабрикаларында

   концентраттар кептірумен айналысатын кептіруші.

93. Тау-кен байыту комбинаттарында лопарит

            концентраттары өндірісі

    1) Жер астындағы жұмыстар

Концентрат шығарумен, жабықтарды жөндеу және оларға          1

қызмет көрсетумен айналысатын жұмысшылар,

басшылар және мамандар.

    2) Жер үстіндегі жұмыстар

Концентрат шығаруда технологиялық және қосымша               1

процестермен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар.

    3) Рудаларды байыту

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                 1

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

94. Лопарит концентраттарды өндіру

Негізгі технологиялық процеспен, жабдықтарды жөндеу          1

және қызмет көрсетумен, лабораторияда толық күн

айналысатын жұмысшылар мен мамандар, басшылар.

95. Мыс рудаларды, концентраттарды (агломератты)

және құрамында қорғасыны бар басқа материалдарды

балқыту және өңдеу

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және              3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн            апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    алмастыру

96. Берилий өндірісі

Берилий гидроокисін, берилий тотығын, металл берилий          2

және одан жасалған заттарды өндірумен тікелей

айналысатын жұмысшылар

97. Экономиканың қорғасын мырыш және мыс саласында,

рудалар немесе жыныстар құрамында 10 процент және одан

да көп бос кремний екі тотығы бар рудниктарда (шахталарда)

жер астында тау-кен қазу, дайындау және тазалау жұмыстары

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                  4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

98. Экономиканың қорғасын мырыш және мыс саласындағы

рудниктер мен шахталарында құрамында кремний екі тотығы

10 проценттен артық болған рудаларды шығару және өңдеу

    1) Жер астындағы тау-кен жұмыстары

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                  4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

    2) Рудаларды өңдеу

Байыту фабрикаларының уатқыш және уатқыш-шахталық             4

бөлімшелерінде тікелей айналысатын жұмысшылар мен

мастерлер

     3 Тарау. Электротехникалық және радиотехникалық өндірістер

99. Сынап толтырылған газдан айыру құралдары және сынап

түзеткіштер өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

100. Қорғасын (қышқыл) аккумуляторлар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                3 пен 2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн             апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                      алмастыру

101. Темір никель және кадмий никель (сілті)

аккумуляторлар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                2

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

102. Арнайы химия тоқ көздері өндірісі

(сынап, қорғасын және олардың қоспаларын пайдаланумен

        байланысты жұмыстарда)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

103. Электр көмір заттар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және                        3 пен 2

жабдықтар жөндеумен толық жұмыс күн                       апта сайын

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                      алмастыру

104. Гальваникалық элементтер және батарейлер өндірісі

    1) Марганец рудасын өңдеу және агломераттар дайындау

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                5

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

105. Фенолоформальдегид, анилиноформальдегид,

полиэфирноэпоксид, полиэфиримидоэпоксид лактар,

шайыр және компаунд өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар              4

жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

106. Қабатты пластиктер, орауыш заттар мен

профильді пластиктер өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар              4

жөндеумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар

мен мастерлер (слесарь-жөндеуші)

107. Миканиттер, слюдопласттар, слюдоониттер және

кремний органикалық, полиэфирэпоксид және

полиэфиримидоэпоксидтағы жұқа шыны мата

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және                4

жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн

айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.

     4 Тарау. Радиоактивты заттармен және ионды сәуле

              таратушы көздермен жұмыс істеу

             (I- IV тарауларға енгізілмеген)

1. Уран мен торий рудаларын шығару және өңдеумен            1

(жүк тиеу жұмыстары мен сақтауды енгізгенде);

уран, торий, тритий, радий, торий-228, радий-228,

актиний-228, полоний, трансуран элементтерін,

кәсіпорындар мен тәжірибе қондырғыларындағы уран

мен торийдың бөліну өнімдерін өндіру және өңдеумен

тікелей айналысатын жұмысшылар.

2. Өндірістік, энергетикалық, транспорттық және             1

тәжірибе-өндірістік ядролық реакторлармен тікелей

айналысатын жұмысшылар.

3. Жұмыс орындарында активтігі 1 милликюриден асқанда       1

нейтрон көздер (радий-берилий, полоний-берилий және

өзге де ерекше жоғары радио уытты радиоактивті заттар

негізіндегі нейтрон көздер) дайындаумен тікелей

айналысатын жұмысшылар.

4. Радий, торий-228, радий-228, актиний-228, ашық           1

түрдегі полонийді пайдалануда тұрақты әсері бар

радиоактивтік жарық құрамын өндірумен тікелей

айналысатын жұмысшылар

5. Жұмыс орнында көз активі 1 миликюриден жоғары            1

болғанда радий эманациясын айырып алумен

айналысатын жұмысшылар

6. Лабораториялық және радий, торий-228, радий-228,         1

актиний-228, полоний, плутоний, уран 233-235,

стронций-90, цезий-137, церий-144, уранның ажырау

өнімдерінің бөлінбеген қоспасын жұмыс орынында

1 миликюриден артық мөлшерде ашық түрде қолданатын

басқа жұмыстармен айналысатын жұмысшылар

      5 Тарау. Жоғары атмосфералық қысым жағдайларындағы

                         жұмыстар

1) Кессондардағы жұмыстармен тікелей айналысатын            4

   барлық жұмысшылар, инженер-техникалық жұмысшылар

   мен қызметшілер

2) ОСВОД және ДОСААФ жеңіл жабдықтау сүңгуірлерінен         4

   басқа су астындағы-техникалық, құрылыс-монтаж және

   жөндеу жұмыстарымен айналысатын сүңгуірлер

3) теңіз өнімдерін (трепанг, мидий, балдырлар және басқа)   4

   шығарумен айналысатын сүңгуірлер

4) Емдеу барокамераларында тікелей жұмыс істейтін           4

   дәрігерлер, орта медициналық қызметкерлері және

   инженер-техникалық жұмысшылар

          6 Тарау. Қара металлургия өндірістері

108. Домналық өндіріс

Негізгі технологиялық процеспен айналысатын жұмысшылар     А; В1; В2;

                                                           витаминдері

109. Болат балқыту және ферроқорытпа өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен айналысатын жұмысшылар          4

110. Прокат және құбыр өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен айналысатын жұмысшылар      А; В1; В2;

                                                            витаминдері

111. Алюминий термиялық тәсілмен металл хромды

     және құрамында хром бар қорытпалар өндірісі

Өндіріспен тікелей айналысатын жұмысшылар                        2

          7 тарау. Азық-түлік өнеркәсібі өндірістері

112. Темекі-махорка өндірісі

Темекі, шылым, сигарет, сигар, шегетін және иіскейтін           В; С;

махорка және шылым ферментациялаумен тікелей айналысатын      витаминдері

жұмысшылар мамандар

113. Нан пісіру өндірісі

а) Жидіту агрегатының машинисі                                  С; РР;

б) Нан пісіруші                                               витаминдері

      Ескерту:

      1. ондағы жұмыс белгілі кәсіптер мен лауазымдар қызметкерлеріне аса зиянды еңбек жағдайларына байланысты емдеу-алдын алу тамақтануды тегін алуға құқық беретін жаңа өндіріс пайда болған кезде басқа бақылау жасайтын органдармен келісу бойынша тізім толықтырыла береді;

      2. Қазақстан Республикасының Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау

министрінің 1998 жылғы 15 қаңтардағы N 2 бұйрығымен бекітілген және

Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 1998 жылы 19 наурызда N

486 тіркелген "Еңбек жағдайлары бойынша ұйымдардың өндірістік

объектілерін аттестациялау туралы ережеге" сәйкес емдеу алдын-алу тамақтану жұмыс орындарын аттестациялау нәтижелері бойынша беріле алады және ұжымдық шартта көрсетілуі қажет.

                                                                2 Қосымша

       Келісілді:

Қазақстан Республикасының       Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты

Денсаулық сақтау істері           әлеуметтік қорғау министрінің

жөніндегі агенттігі               2000 жылғы 21 сәуір N 95-Ө

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992      бұйрығымен бекітілді

          Витамин препараттарын тегін беру нормалары және

             емдік-профилактикалық тамақтандырудың

                            Рационы

      Емдеу-профилактикалық тамақтандырудың таңертеңгі ыстық астары азық-түліктің белгілі жиынтығынан құралады және витаминдермен бірге ағзаның қарсыласуын жоғарылататын және ағзадан зиянды заттар шығаруды жылдамдататын, денсаулықты сақтау мен еңбекке қабілетін жоғарылататын химиялық құрамы бар

                           N 1 Рацион

                     (бір күндік норма граммда)

Қара бидай наны            100         Қаймақ                   10

Бидай ұны                   10         Ірімшік                  20

Картоп ұны                   1         Сары май                 20

Жармалар, макарондар        25         Өсімдік майы              7

Бұршақ                      10         Картоп                  160

Қант                        17         Капуста                 150

Ет                          70         Көкөніс                  90

Балық                       20         Томат-пюре                7

Бауыр                       30         Жаңа піскен жемістер    130

Жұмыртқа                   3/4 д.      Мүк жидегі (лимон)        5

Айран                      200         Сухари                    5

Сүт                         70         Тұз                       5

Сүзбе                       40         Шай                      0,4

      Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 59 г., майлар - 51 г.,

углеводтар - 159 г. Жұғымдылығы - 1380 ккал.

      Рационға қосымша 150 мг. аскорбин қышқылы беріледі.

                              N 2 рацион

                     (күнделікті нормасы граммен)

Бидай наны                 100         Балық                    25

Қара бидай наны            100         Бауыр                    25

Бидай ұны                   15         Сары май                 15

Жармалар, макарондар        40         Сүт (айран)             200

Картоп                     100         Ірімшік                  25

Көкөніс                    150         Жұмыртқа                1/4 д.

Көк бұршақ                  10         Тұз                       5

Томат-пюре                   2         Шай                      0,5

Қант                        35         Дәмдеуіштер           қажетіне

қарай

Өсімдік майы                13         Ет                      150

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 63 г., майлар - 50 г.,

углеводтар - 185 г. Жұғымдылығы - 1481 ккал.

     Рационға қосымша:

     фтор қоспаларымен жұмыс істегенде - 2 мг. ретинол, 150 мг. аскорбин

қышқылы;

     сілтілі металдармен, хлор және оның органикалық емес қоспаларымен

және азот тотықтарымен жұмыс істегенде - 2 мг. ретинол, 100 мг. аскорбин

қышқылы;

     фосгенмен жұмыс істегенде - 100 мг. аскорбин қышқылы беріледі.

                              N 2а рационы

                     (күнделікті нормасы граммен)

Бидай наны (II сорт ұн)    100         Сүт, айран, қатық        156

Қара бидай наны

(қара бидай ұны)           100         Шай                      0,1

Бидай ұны                    6         Қант                       5

Жарма (ақталған тары,

қарақұмық, күріш)           15         Өсімдік майы              20

Картоп                     120         Сары май                  13

Көкөніс                    274         Ет                        81

Жемістер мен шырындар       73         Бауыр, жүрек              40

Кепкен жемістер              7         Қаймақ (майл. 30%)        32

Сүзбе (майл. 11%)           70         Тұз                        4

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 52 г., оның ішінде малдың - 34 г., майлар - 63 г., оның ішінде өсімдік - 23., углеводтар - 156 г., амин қышқылдары: триптофан - 0,6, метионин+цистин - 2,4, лизин - 3,2, фениалалин+тирозин - 3,5, гистидин - 1,2. Жұғымдылығы - 1370 ккал.

     Қосымша рационға 100 мг. аскорбин қышқылы, 2 мг. ретинол, 15 мг. никотин қышқылы, 25 мг. витамин (метилметионинсульфоний хлориды), 150 мл.

минералды суы беріледі.

                              N 3 рацион

                      (күнделікті норма граммен)

Бидай наны                 100         Картоп                   100

Қара бидай наны            100         Дәмдеуіштер         қажетіне қарай

Бидай ұны, макарон өнімдері 15         Томат-пюре                 5

Жарма                       35         Жемістер                 100

Мал майы                    10         Қант                      35

Сүт және басқа ашыған                  Тоң май                    5

сүт өнімдері               200         Ет                       100

Сүзбе (майл. 18%)           80         Балық                     25 Жұмыртқа                   1/3         Тұз                        5

Бауыр                       20         Көкөніс                  160

Шай                        0,5

     Көкөністі (термиялық өңдеуге жатпаған) салат, винегрет және т.б. түрлерінде беру міндетті.

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 64 г., майлар - 52 г., углеводтар - 188 г. Жұғымдылығы - 1466 ккал.

     Қосымша рационға 150 мг. аскорбин қышқылы, 2 г. пектин немесе 300 мл. жұмсағымен шырын.

                              N 4 рацион

                      (күнделікті норма граммен)

Бидай наны                 100         Ет                       100

Қара бидай ұны             100         Балық                     50

Бидай ұны                   15         Сары май                  15

Жарма, макарондар           15         Сүт (айран)              200

Картоп                     150         Қаймақ                    20

Көкөніс                     25         Сүзбе                    110

Томат-пюре                   3         Жұмыртқа                 1/4 д.

Қант                        45         Тұз                        5

Өсімдік майы                10         Шай                      0,5

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 65 г., майлар - 45 г., углеводтар - 181 г. Жұғымдылығы - 1428 ккал.

     Қосымша рационға 150 мг. аскорбин қышқылы; мышьяк, фосфор, сынап пен теллурдың қоспаларымен жұмыс істейтіндерге - 4 мг. тиамин беріледі.

                             N 4а рационы

                      (күнделікті норма граммен)

Бидай наны                 210         Жеміс, жидек, шырындар:

Бидай ұны                    5         алма                      108

Сухари                       3         өрік                       34

                                       қант                        8

Жарма:                                 Өсімдік майы               12

арпа                         7         Ет                        110

күріш                       10

вермишель                    5         Сары май                    7

Картоп                     213         Сүт                        57

Көкөніс:                   242         Қаймақ                     23

капуста                     58         Сүзбе                      50

көк бұршақ                  18

қызылша                     48         Жұмыртқа                    1

сәбіз                       88

басты пияз                  13

томат-паста                  5

дәмдеуіш-шөптер             12

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 52 г., оның ішінде малдың - 26 г., майлар - 41 г., оның ішінде өсімдік -15 г., углеводтар - 206 г. Жұғымдылығы - 1342 ккал.

     Қосымша рационға 100 мг. аскорбин қышқылы және 2 мг. тиамин беріледі.

                             N 4б рационы

                       (күнделікті норма граммен)

Бидай наны                  75         Алма                       10

Қара бидай наны             75         Жеміс шырындары            60

Бидай ұны                   16         Қант                       15

Жарма (тары, күріш,

қарақұмық және т.б.)        10         Өсімдік майы               13

Макарон өнімдері             8         Сары май                   18

Картоп                     170         Сиыр еті                   74

Көкөніс:                               Тауық еті                  37

капуста                    100         Бауыр                      20

сәбіз                       82

қызылша                     19         Балық                      40

дәмдеуіш-шөптер             20

шалғам, тұрын               12         Сүт                       142

қияр                        10         Қаймақ                     28

Басты пияз                  27

Жұмыртқа                    10         Сүзбе                      40

                                       Томат-пюре                  8

Лимон                        1         Шай                       0,1

      Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 56 г., оның ішінде малдың - 32 г., майлар - 56 г., оның ішінде өсімдік майы - 16 г., углеводтар - 164 г., оның ішінде моно- және дисахаридтар - 46 г., органикалық қышқылдар - 3,2 г., аминоқышқылдар; глютамин - 11,6., цистин+метионин - 2,2 г. Жұғымдылығы - 1380 ккал.

      Қосымша рационға тиамин - 2 мг., рибофлавин - 2 мг., пиридоксин - 3 мг., ниацин - 20 мг., аскорбин қышқылы - 100 мг., токоферол - 10 мг., глютамин қышқылы - 500 мг. беріледі.

                              N 5 рацион

                      (күнделікті норма граммен)

Бидай наны                 100         Ет                        100

Қара бидай наны            100         Балық                      35

Бидай ұны                    3         Бауыр                      25

Жарма мен макарондар        20         Сары май                   17

Картоп                     125         Сүт (айран)               200

Көкөніс                    100         Қаймақ                     10

Томат-пюре                   2         Сүзбе                      35

Қант                        40         Жұмыртқа                    1

Өсімдік майы                15         Тұз                         5

Шай                        0,5

     Химиялық құрамы мен жұғымдылығы: белоктар - 58 г., майлар - 53 г.,  углеводтар - 172 г. Жұғымдылығы - 1438 ккал.

     Қосымша рационға 150 мг. аскорбин қышқылы және 4 мг. тиамин беріледі.

                   Өндірiс сипаттамасына байланысты

                    тегiн витаминдер беру нормасы

     Витаминдердi тегiн беру - сауықтыру-алдын алу тамақтану түрлерiнiң бiрi болып табылады. Қара металлургиядағы ыстық цехтардағы жұмысшылар

үшiн, сондай-ақ тамақ өнеркәсiбi өндiрiсiнде - нан пiсiру, табак-махорка- Тiзбеге сәйкес витаминдер беру көзделген:

--------------------------------------------------------------------------

               Қызметкерлер санаты                !  Витаминдер  ! Күндік

                                                  !     атауы    !мөлшері,

                                                  !              !   мг

--------------------------------------------------------------------------

1. Қоршаған ортаның жоғарғы температурасының және

қарқынды жылу сәулелерiнiң әсерiндегi қызметкерлер:

- қара металлургия ұйымдарының домналық, болат        ретинол-А       2

балқытатын, ферробалқыту, прокат және құбыр           тиамин-В1       3

прокаты өндiрiсiнде тiкелей айналысатын               рибофлавин-     3

                                                      В2

- жидiту агрегаттарының машинистерi                   аскорбин

және нан пiсiру өндiрiсiндегi наубайшы                қышқылы-С       150

                                                      никотин

                                                      қышқылы         20

2. Никотины бар шаң әсерiндегi табак-                 тиамин-В1       150

махорка және никотин өндiрiсiнде                      аскорбин

жұмыс iстейтiн қызметкерлер                           қышқылы-С

--------------------------------------------------------------------------

             Тамақтану рационын витаминдермен байыту схемасы

     Тамақтану рационы витаминдердi тағамдарға тiкелей қосу (кристалл

түрiнде немесе майлы ерiтiнде-ретинол, токоферол) жолымен немесе 1-2

поливитамин дражесiн беру жолымен байытылады.

     Витамин ерiтiндiсi күнде, су немесе тағамның белгiлi бiр көлемiнде қажет мөлшерi болатындай қылып дайындалады. Витаминдердiң су ерiтiндiлерi сақтауға келмейдi.

     Витаминдер ерiтiндiсiн дайындауды жеңiлдету үшiн мына кестемен пайдалану керек:

--------------------------------------------------------------------------

Адам.! Сұйы.!                        Витаминдер, мг.

дар  ! қтың !-------------------------------------------------------------

саны ! мөл. !        С           !          В1            !       В2

     ! шерi,!     дозасы:        !                        !

     !  мл  !--------------------!                        !

     !      !   100мг  !  150мг  !                        !

--------------------------------------------------------------------------

  1     4       100       150                3                    15

  5     20      500       750               15                    75

  10    40      1000      1500              30                   150

  50    200     5000      7500             150                   750

--------------------------------------------------------------------------      Емдеу-алдын алу тамақтарының ыстық таңертеңгi тағамдарын алатындардың шайына немесе кофесiне 1 шай қасықтан витамин ерiтiндiсiн қосады.

      Тек қана витаминдер берiлетiн жағдайларда оларды бiрiншi не екiншi тағамдарға қосады.

      Витаминдердi жоғары температурадан бұзылудан сақтау үшiн оларды қайнап тұрған сорпаға, борщқа және т.б салу керек емес. Витаминдендiрудi тағамдарды тарату кезiнде жүргiзедi.

     А витаминiн майға ерiтедi және 1 адамға 2 мг есебiмен бiрiншi, екiншi тағамдарға қосады (немесе 6600 и.е. артық)

     А витаминiнiң кәдуiлгi май концентратында 1 мл 100000 и.е. (15 адамға қажет мөлшерде) бар. Бiр адамға мөлшерi-осы концентраттың екi тамшысы.

     Е витаминiн мал майына ерiтедi, екiншi тағамдардың тұздығына қосады. Е витаминiн қосу (дәрiханадағы препараттың 5% май ерiтiндiсiнiң 1 тамшысында 1 мг. бар) мына схемамен жасалады:

--------------------------------------------------------------------------

    Адамдар     !   Мал майының   !   Құрамындағы   !  Е витаминiнiң 5%

     саны       !   мөлшерi мг.   !   Е витаминi,   !  май ерiтiндiсiнiң

                !                 !       мг.       !        көлемi

--------------------------------------------------------------------------       1                 5                10                10 тамшы

       5                25                50                50 тамшы

      10                50               100               1 шай қасық

      50               250               500               5 шай қасық

     100               500              1000              10 шай қасық

--------------------------------------------------------------------------

     Келісілді:

Қазақстан Республикасының            Емдеу-профилактикалық тағамдану мен

Денсаулық сақтау істері                витамин препараттарын ақысыз

жөніндегі агенттігі                    беру ережесіне

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992           3 қосымша

**N 1 рацион бойынша емдеу-профилактикалық**

**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен алты**

**күндік мәзірін таратып салу**

|  |
| --- |
|  |

--------------------------------------------------------------------------

     Мәзірі          !N тара.!

                     !тып са.!--------------------------------------------

                     !лу     !Қара  !Бидай!Бидай !Ұн.  !Кар.!Ка.!Сә. !Қы.

                     !       !бидай !наны !және  !мака.!топ !пу.!біз !зыл.

                     !       !наны  !     !картоп!рон  !    !ста!    !ша

                     !       !      !     !ұны   !және !    !   !    !

                     !       !      !     !      !бұр. !    !   !    !

                     !       !      !     !      !шақ  !    !   !    !

--------------------------------------------------------------------------

1-ші күн

Капуста салаты            48                                 264

Қаймақтағы бауыр         689                 15     70

Сүзбе пудингі            490                  4     10

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

    2-ші күн

Винегрет                  75                             40   30   25   40

Картоппен бірге      611/733                  5         260

піскен сиыр еті

Капустамен бірге

піскен омлет             535                                  100

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

   3-ші күн

Көкөністен салат         413                             10   80   20   45

Бұқтырылған ет

гарнирмен                626                 10               240

Сырниктер қаймақпен      493                 10

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

     4-ші күн

Капустадан салат          40                                  264

Картоппен бірге

піскен балық         558/773                  4         260

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

     5-ші күн

Маринадталған қызылша

жасыл бұршақпен           82                        50                  92

Строгандық бауыр         690                  5         260

Сүзбе сүтпен             485

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

      6-ші күн

Винегрет                  76                             60   30   25   40

Тефтельмен вермишель     726                 13     70

Ірімшікпен жұмыртқа бот  506

Жеміс

Айран

Нан, шай                       100

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы 6 күнге                600     -     60/6  150/60 960 900  -   475

Шамамен 1 күнге                100     -     10/1   25/10 160 150  -    90

таблицаның жалғасы:

--------------------------------------------------------------------------

     Мәзірі      !                Азық-түлік граммен

                 !--------------------------------------------------------

                 !Пияз!Томат.!Қа.!Өсім.!Мал  !Қай.!Ірім.!Сү.!Жұ. !Си.!Ба.

                 !    !пюре  !нт !дік  !майы !мақ !шік  !збе!мыр.!ыр !лық

                 !    !      !   !майы !     !    !     !   !тқа !еті!

------------------------------------------------------------------------

    1-ші күн

Капуста салаты                 3   11

Қаймақтағы бауыр                         15    15

Сүзбе пудингі                 20         10     5        90  0,25

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

    2-ші күн

Винегрет           30               5

Картоппен бірге                          20                      164

піскен сиыр еті

Капустамен бірге

піскен омлет                                                 1,5

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

   3-ші күн

Көкөністен салат   18                          15

Бұқтырылған ет

гарнирмен          27   15               20                       69

Сырниктер

қаймақпен                      5          5    15        70   0,25

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

   4-ші күн

Капустадан салат               3   11

Картоппен бірге

піскен балық       36              10     5                   120

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

     5-ші күн

Маринадталған қызылша          3    5

жасыл бұршақпен

Строгандық бауыр              15   10

Сүзбе сүтпен                  10                      80

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

     6-ші күн

Винегрет                                         10             97

Тефтельмен

вермишель          29   17                15          60    1,5

Ірімшікпен

жұмыртқа бот                               5

Жеміс

Айран

Нан, шай                      10

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы 6 күнге    -    72   104     42  120     70   60 240 4,5   430 120

                                                             дана

Шамамен 1 күнге    -    12    17      7   20     10   10  40 0,75   70  20

                                                             дана

таблицаның жалғасы:

-----------------------------------------------

   Мәзірі        !     Азық-түлік граммен     !

                 !----------------------------!

                 !Бауыр !  Сүт  ! Жеміс!Мүкжі.!

                 !      !       !      !дегі  !

-----------------------------------------------

    1-ші күн

Капуста салаты                           7,5

Қаймақтағы бауыр    99

Сүзбе пудингі                             15

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

    2-ші күн

Винегрет

Картоппен бірге            100

піскен сиыр еті

Капустамен бірге

піскен омлет                50

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

   3-ші күн

Көкөністен салат

Бұқтырылған ет

гарнирмен

Сырниктер қаймақпен

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

     4-ші күн

Капустадан салат                         7,5

Картоппен бірге

піскен балық                50

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

     5-ші күн

Маринадталған қызылша

жасыл бұршақпен

Строгандық бауыр       81

Сүзбе сүтпен               135

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

     6-ші күн

Винегрет

Тефтельмен вермишель        25

Ірімшікпен жұмыртқа бот     60

Жеміс                              130

Айран                      200

Нан, шай

-----------------------------------------------

Барлығы 6 күнге     180   1620     780   30

Шамамен 1 күнге      30    270     130    5

**N 2 рацион бойынша емдік-профилактикалық**

**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен**

**алты күндік мәзірін таратып салу**

--------------------------------------------------------------------------

     Мәзірі          !N тара.!           Азық-түлік граммен

                     !тып са.!--------------------------------------------

                     !лу     !Қара  !Бидай!Бидай !Жарма!Кар.!Ка.!Сә. !Қы.

                     !       !бидай !наны !ұны   !және !топ !пу.!біз !зыл.

                     !       !наны  !     !      !мака.!    !ста!    !ша

                     !       !      !     !      !рон. !    !   !    !

                     !       !      !     !      !дар  !    !   !    !

                     !       !      !     !      !     !    !   !    !

--------------------------------------------------------------------------

    1-ші күн

Ірімшік, нан                   100    100

Көкөніс салаты         43                                110      25

Макаронмен бұқты.     626                    5      50            10

рылған сиыр еті

Қанты бар шай

Айран

    2-ші күн

Ірімшік, нан                   100      100

Капустадан салат       51                                    229

Жұмыртқа және         662                           50

күрішпен антрекот

Қанты бар шай

Айран

   3-ші күн

Ірімшік, нан                   100      100

Винегрет             76/2                                55  86   25   38

Қарақұмық ботқасымен

шницель             721/1                           50

Қанты бар шай

Айран

    4-ші күн

Ірімшік, нан                   100      100

Маринадтағы балық     123                    5                    63

Вермишельмен

бауыр                 688                    8      50

Қанты бар шай

Айран

     5-ші күн

Ірімшік, нан                   100      100

Көкөністермен

бұқтырылған картоп  368/3                                307      13

Макаронмен ет         698                           50

Қанты бар шай

Айран

     6-ші күн

Ірімшік, нан                   100      100

Көкөністен рагу       370                                110 38   63

Етпен блинчиктер      708                    75

Қанты бар шай

Айран

----------------------------------------------------------------------

6 күн үшін барлығы:            600      600  93    250   582      859

1 күнге жинақтағанда           100      100  15     40   100      150

таблицаның жалғасы:

--------------------------------------------------------------------------

     Мәзірі      !                Азық-түлік граммен

                 !--------------------------------------------------------

                 !Пияз!Томат.!Қа.!Өсім.!Мал  !Қай.!Ірім.!Жұмыр.!Си.!Ба.!Ба

                 !    !пюре  !нт !дік  !майы !мақ !шік  !қа   !ыр !лық!уыр

                 !    !      !   !майы !     !    !     !      !еті!   !

--------------------------------------------------------------------------

    1-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Көкөніс салаты     25               10

Макаронмен бұқты.   7    5                15                 169

рылған сиыр еті

Қанты бар шай                  15

Айран

    2-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Капустадан салат   24          10   10

Жұмыртқа және                             10            1    161

күрішпен антрекот

Қанты бар шай                  15

Айран                          15

   3-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Винегрет           37           5   10

Қарақұмық ботқа.

сымен шницель                             15                 151

Қанты бар шай                   15

Айран                           15

     4-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Маринадтағы балық                                                156

Вермишельмен

бауыр              38    5       3  15    15                          133

Қанты бар шай                   15

Айран

     5-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Көкөністермен

бұқтырылған картоп 12               15    15

Макаронмен ет      29                     15           0,25  161

Қанты бар шай                   15

Айран

     6-ші күн

Ірімшік, нан                                       25

Көкөністен рагу    36               10

Етпен блинчиктер                 5   5    15           0,25  164

Қанты бар шай                   15

Айран                           15

----------------------------------------------------------------------

6 күн үшін барлығы:      10    203  75    90      125  1,75  806 156  133

1 күнге жинақтағанда      2     35  13    15       25  0,25  150  25   25

таблицаның жалғасы:

-----------------------------------------------

     Мәзірі      !     Азық-түлік граммен     !

                 !----------------------------!

                 ! Қияр ! Бұршақ! Шай  !Айран !

-----------------------------------------------

   1-ші күн

Ірімшік, нан        63

Көкөніс салаты

Макаронмен бұқты.                  0,5

рылған сиыр еті

Қанты бар шай                             200

Айран

    2-ші күн

Ірімшік, нан

Капустадан салат

Жұмыртқа және

күрішпен антрекот

Қанты бар шай                      0,5

Айран                                     200

   3-ші күн

Ірімшік, нан

Винегрет

Қарақұмық ботқа.

сымен шницель

Қанты бар шай

Айран

   4-ші күн

Ірімшік, нан

Маринадтағы балық

Вермишельмен       133

бауыр

Қанты бар шай                      0,5

Айран                                     200

     5-ші күн

Ірімшік, нан

Көкөністермен

бұқтырылған картоп

Макаронмен ет

Қанты бар шай                      0,5

Айран                                     200

     6-ші күн

Ірімшік, нан

Көкөністен рагу               53

Етпен блинчиктер

Қанты бар шай                      0,5

Айран                                     200

----------------------------------------------------------------------

6 күн үшін барлығы: 63      53     3     1200

1 күнге             10      10    0,5     200

жинақтағанда

**N 3 рацион бойынша емдік-профилактикалық**

**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен алты күндік**

**мәзірін таратып салу**

--------------------------------------------------------------------------

Мәзірі!                     Азық-түлік граммен

      !-------------------------------------------------------------------

      !N   !Қара!Нан!Пе.!Би.!Жар.!Пи.!То.!Сә.!Бұ.!Қа.!Мал!Си.!Ба.!Ба. !Шай

      !та. !нан !   !че !дай!ма, !яз !мат!біз!р. !нт !ма.!ыр !уыр!лық !

      !ра. !    !   !нье!ұны!мака!   !пю.!   !шақ!   !йы !еті!   !кон.!

      !тып !    !   !   !   !рон.!   !ре !   !   !   !   !   !   !сер.!

      !салу!    !   !   !   !дар !   !   !   !   !   !   !   !   !ві. !

      !    !    !   !   !   !    !   !   !   !   !   !   !   !   !лер !

--------------------------------------------------------------------------

     1-ші күн

Нан,

май,

кон.

сервілер    100  100                                    10          53

Піскен

сиыр еті

мака.

ронмен  611               5    60   8       14     2,5  15  164

Қанты

бар 2                 50                           30                  1,5

стақан

шай,

печенье

     2-ші күн

Нан,

май,        100  100                                    10          53

консер.

вілер

Қарамұқ

ботқа.

сымен

бауыр   687               6   46                        15       133

Қанты

бар

2 стақан

шай,

печенье               50                          30                   1,5

    3-ші күн

Нан,

май,

консер.

вілер       100  100                                    10          53

Тефтели

күріш.

пен     726              12  60     40    5   10  2,5   15    154

Қанты

бар

екі

стақан

шай,

печенье               50                          30                   1,5

     4-ші күн

Нан,

май,

консер.

вілер       100  100                                    10         53

Қуыр.

ылған

ет

бұршақ. 644                                    200      15     155

пен

Қанты

бар

2 стақан

шай,

печенье               50                          30                  1,5

     5-ші күн

Нан,

май,

консер.

вілер       100  100            60    36   5             15  161

Тары

ботқа.

сымен

қуыр.  665

ынды

Қанты

бар

2 стақан             50                            30                  1,5

шай,

печенье

     6-ші күн

Нан,

май,

консер.

вілер      100  100                                     10        53

Қара.

құмық

ботқа.

сымен 718                     46                        15  100

котлет

Қанты

бар

2 стақан

шай,

печенье             50                           30                   1,5

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы

6 күнге    600  600 300  23  272   84  10 24 200 185   150 734 133 318 9

Шамамен

1 күнге    100  100  50   4  45    15   2  6  35  32   25  130  25 130 1,5

**N 4 рацион бойынша емдік-профилактикалық тамақтанудың**

**таңертеңгі ыстық асының шамамен алты күндік мәзірін**

**таратып салу**

--------------------------------------------------------------------------

Мәзірі!                   Азық-түлік граммен

      !------------------------------------------------------------------

      !N та. !Қара!Нан!Би.!Жар.!Кар.!Ка.!Сә.!Қы. !Пи.!То.!Қа.!Өс.!Мал !Қай

      !ратып !нан !   !дай!ма, !топ !пу.!біз!зыл.!яз !мат!нт !ім.!майы!мақ

      !салу  !    !   !ұны!ма. !    !ста!   !ша  !   !пю.!   !дік!    !

      !      !    !   !   !ка. !    !   !   !    !   !ре !   !ма.!    !

      !      !    !   !   !рон.!    !   !   !    !   !   !   !йы !    !

      !      !    !   !   !дар !    !   !   !    !   !   !   !   !    !

--------------------------------------------------------------------------

     1-ші күн

Қаймақ.

пен

сүзбе 485/1/2                                            7,5            15

Қара.

мық

ботқа.

сымен 626/767           4  46           5        5   12      5    5

бұқты.

рылған

ет

Нан,

май,

шай           100 100                                     15     10

Айран                                                     15

     2-ші күн

Ірім.

шіктен

вареник 487            50                                 12      5   30

Піскен

етпен

картоп

запе.

канка.

сы      696                      300            21           15

Нан,

май,

шай          100 100                                 15      10

Айран

     3-ші күн

Ірім.

шіктен

пісір.

ілген

пудинг  491                  10                           15      10

Піскен

ет кө.

көніс.

пен    661/773                    200      3  3                     5   30

Нан,

май,

шай         100 100                                       15        10

Айран

      4-ші күн

Ірім.

шіктен

запе.

канка   492                 10                           10   5         30

Суға

немесе

картоп.

пен

пісір.

ілген

балық   576                      200                          8     5

Нан,

май,

шай         100 100                                                10

Айран                                                    15

     5-ші күн

Қаймақ.

пен

ірім. 485/1/2                                           7,5            15

шік

Макарон.

нан

рулет  725                   30                              3

Нан,

май,

шай        100 100                                       15       10

Айран                                                    15

     6-ші күн

Сырник. 493         23                                   25       10   15

тер

Картоп.

пен қу.

ырылған

балық   549                     200                               5

Нан,

май,

шай        100 100                                       15       10

Айран                                                    15

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы

6 күнге    600 600 77   96      900   -   8  -  30  12  267 51    85  135

Шамамен

1 күнге    100 100 15   15      150   -   1  -   6   2  45  10    15   20

*Ескертпе:*

 Екінші тағамдар суға піскен немесе қыздырып пісірілген. Ет

пен балық экстративтік заттарын шектеу.

таблицаның жалғасы:

-----------------------------------------------------

  Мәзірі    !Сүзбе !Жұмыр.!Сиыр еті!Балық!Шай !Айран!

            !      !тқа   !        !     !    !     !

-----------------------------------------------------

  1-ші күн

Қаймақ.

пен

сүзбе         101

Қара.

мық

ботқа.

сымен                        112

бұқты.

рылған

ет

Нан,

май,

шай                                        0,5

Айран                                            200

     2-ші күн

Ірім.

шіктен

вареник       96      0,5

Піскен                       161

етпен

картоп

запе.

канка.

сы

Нан,                                       0,5

май,

шай

Айран                                            200

     3-ші күн

Ірім.

шіктен

пісір.

ілген

пудинг       91        0,5

Піскен                       164           0,5

ет кө.

көніс.

пен

Нан,                                             200

май,

шай

Айран

    4-ші күн

Ірім.

шіктен

запе.

канка       142       1,5

Суға                                  151

немесе

картоп.

пен

пісір.

ілген

балық

Нан,                                        0,5

май,

шай

Айран                                              200

     5-ші күн

Қаймақ.

пен

рім.       101

шік

Макарон.

нан

рулет                 1,5      154

Нан,                                        0,5

май,

шай

Айран                                               200

     6-ші күн

Сырник.     142                      152

тер

Картоп.

пен қу.

ырылған

балық

Нан,                                         0,5

май,

шай

Айран                                                200

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы

6 күнге    673    1,5      591      305      3   1200

Шамамен

1 күнге    110    0,25     100       50     0,5   200

**N 5 рацион бойынша емдік-профилактикалық**

**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен алты**

**күндік мәзірін таратып салу**

--------------------------------------------------------------------------

Мәзірі!                   Азық-түлік граммен

      !-------------------------------------------------------------------

      !N та. !Қара!Нан!Би.!Жар.!Кар.!Ка.!Сә.!Қы. !Пи.!То.!Қа.!Өс.!Мал !Қай

      !ратып !нан !   !дай!ма, !топ !пу.!біз!зыл.!яз !мат!нт !ім.!майы!мақ

      !салу  !    !   !ұны!ма. !    !ста!   !ша  !   !пю.!   !дік!    !

      !      !    !   !   !ка. !    !   !   !    !   !ре !   !ма.!    !

      !      !    !   !   !рон.!    !   !   !    !   !   !   !йы !    !

      !      !    !   !   !дар !    !   !   !    !   !   !   !   !    !

--------------------------------------------------------------------------

       1-ші күн

Жұмыр.

тқамен

жазғы

салат   43                       110     25        25         15

Қарамық

жарма. 640/766              47                                     15

мен

ромштекс

Нан,

шай           100  100                                   15

Айран                                                    15

     2-ші күн

Сүзбе

мен

жұмырт.

қадан   490                                              20       10  20

пудинг

Қуыр.

ған

картоп.

пен

гуляш   633             5        300             25   5       7

Нан,

шай          100  100                                    15

Айран                                                    15

     3-ші күн

Капуста.

дан

салат   48                            175        25      20

Жұмырт.

қамен,

күріш.

пен

бифш.

текс   650                 35                                 15     10

Нан,

шай          100  100                                    15

Айран                                                    15

     4-ші күн

Қаймақ.

пен

сүзбе  485                                               20            25

Піскен

жұмырт.

қа

Қуыр.

ған

балық

пен қу.

ырған

картоп 563                6          200              5      15   15

Нан,

шай           100 100                                    15

Айран                                                    15

     5-ші күн

Вине.

грет   76                             86  25 38  37           15

Жұмырт.

қа және

картоп.

пен

рулет  725/83                       150                          15

Нан,

шай          100 100                                    15

Айран                                                   15

     6-ші күн

Пиязбен

омлет    525                                        15            10

Бауыр

пияз.

бен және

макарон.

мен     690/1          8   40                      60        15  15

Нан,

шай         100 100                                           15

Айран                                                         15

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы

6 күнге     600 600    19  122   760 261  50  38   187 10 240 90 107  60

Шамамен

1 күнге     100 100     3   20   125         100        3  40 15  17  10

таблицаның жалғасы:

--------------------------------------------------------------------------

  Мәзірі   !Сүзбе !Жұмыртқа!Сиыр еті!Балық!Бауыр !Қияр !Бұршақ !Шай!Айран!

--------------------------------------------------------------------------

       1-ші күн

Жұмыр.                1                             63

тқамен

жазғы

салат

Қарамық              0,25     157

жарма.

мен

ромштекс

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                                200

     2-ші күн

Сүзбе       101      0,75

мен

жұмырт.

қадан

пудинг

Қуыр.                         161

ған

картоп.

пен

гуляш

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                               200

     3-ші күн

Капуста.

дан

салат

Жұмырт.              1        161

қамен,

күріш.

пен

бифш.

текс

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                                200

     4-ші күн

Қаймақ.        101

пен

сүзбе

Піскен

жұмырт.

қа

Қуыр.               1                    216

ған

балық

пен қу.

ырған

картоп

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                                200

    5-ші күн

Вине.

грет

Жұмырт.             1      154

қа және

картоп.

пен

рулет

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                                200

     6-ші күн

Пиязбен             1

омлет

Бауыр                                    133

пияз.

бен және

макарон.

мен

Нан,                                                            0,5

шай

Айран                                                                 200

--------------------------------------------------------------------------

Барлығы

6 күнге      202     6     633  216 133    63     -      3     1200

Шамамен

1 күнге       35     1     100   35  25    10     -     0,3     200

     Келісілді:

Қазақстан Республикасының              Емдік-профилактикалық тағамдар мен

Денсаулық сақтау істері                витамин препараттарын тегін беру

жөніндегі агенттігі                    ережесіне

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992           4 қосымша

**Емдік-профилактикалық тамақтанудың таңертеңгі**

**асын даярлау кезінде азық-түліктің бірін-бірі ауыстыру**

**Нормалары**

--------------------------------------------------------------------------

Ауыстырылатын азық-түліктердің!Салмағы !Ауыстыруға болатын азық. !Баламалы

         атаулары             ! кило.  !  түліктердің атаулары   ! салмағы

                              !граммен !                         !килограм

                              !(брутто)!                         !   мен

                              !        !                         !(брутто)

--------------------------------------------------------------------------

Ет (сиыр еті)                     1      Кесілген шошқа еті          1

Ет (сиыр еті)                     1      Арық қой еті                1

Ет (сиыр еті)                     1      Жаңа ауланған балық         1,5

Ет (сиыр еті)                     1      Балықтың жон еті            0,75

Жұмыртқа (қабықсыз)               1      Меланж                      1

Жұмыртқа (қабықсыз)               1      Жұмыртқа үгіндісі           0,278

Қаймағы алынбаған сүт             1      Қантсыз қойыртылған         0,45

                                         пастерленген сүт

Қаймағы алынбаған сүт             1      Қаймағы алынбаған           0,13

                                         құрғақ сүт

Қаймағы алынбаған сүт             1      Айран                       1

Қаймағы алынбаған сүт             1      Ацидофилин                  1

Қаймағы алынбаған сүт             1      Қатық                       1

Сүзбе (жаңа жасалған)             1      Кептірілген сүзбе           0,35

Сүзбе (жаңа жасалған)             1      Ірімшік (майл. 30%)         0,5

Сары май                          1      Еріткен май                 0,85

Өсімдік майы                      1      Өсімдік маргарины           1

Ірімшік                           1      Сүзбе                       2

Қаймақ                            1      Сары май                    0,25

Бұршақ                            1      Қарақұмық жармасы           1

Әр түрлі жарма                    1      Әр түрлі жарма, бұршақтар   1

(қарақұмықтан басқа)

Картоп                            1      Кептірілген картоп          0,2

Көкөніс                           1      Кептірілген көкөніс         0,1

Жеміс, жидек                      1      Жеміс шырындары             1

Жеміс, жидек                      1      Кептірілген жеміс           0,25

*Ескерту*

: сиыр етін шошқаның, қойдың семіз еттерімен, құс етімен,

тұздалған етпен, балықпен, май шабақпен және қақталған балықпен ауыстыруға

болмайды.

Келісілген:

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау істері

жөніндегі агенттігі

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

                                                                 5 қосымша

**N 1 рацион бойынша емдік-алдын алу тамақтарының**

**таңертеңгі ыстық тамағын алушы жұмысшыларға**

**Жаднама**

      Аса қауіпті еңбек жағдайында жұмыс істейтін жұмысшылардың кәсіби ауруларының алдын алу үшін емдік-алдын алу тамақтарының таңертеңгі ыстық асы мен витаминді препараттар тегін беріледі. Бұл таңертеңгі ас витаминдермен бірге зиянды заттардың шығуын тездететін, ағзаның қарсылығын күшейтетін, денсаулықты сақтауға көмектесетін және жұмысқа қабілеттілікті арттыратын химиялық құрамы бар белгілі бір азық-түлік жиынтығынан тұрады.

      Ол үшін төмендегі ережелерді орындау керек:

      1. Жұмысқа шығар алдында жеңіл таңертеңгі ас ішу (нанмен бір стақан қантты шай немесе нанмен бір стақан сүт);

      2. Мына тағамдарды пайдалануға болмайды:

      - шошқа майын, қой мен сиыр майларын;

      - күніне бір жұмыртқадан артық, әсіресе сары уызын.

      3. Тұзды тағамдар мен тамақтарды - майлы шабақ, ысталған, тұздалған және т.б. пайдалануды, әсіресе жұмыс алдында, шектеу.

      4. Тамақ рационына ашытылған сүтті және сүт тағамдарын, сыр, бауыр, жас балық, бал, қант, өсімдік майы, қарақұмық, сұлы, бұршақ, жас бұршақ өнімдері, көкөніс, дәмдеуіш шөптер (қымыздық, саумалдықтан басқа) жемістерді қосу.

      5. Көбінесе сүт, көкөніс, жарма кеспелерін көкөніс сорпасына пісіру (етсіз).

      Ет пен балықты көбінесе суға пісіріп пайдалану.

      6. Күніне үш мезгіл тамақтану, кемінде 5-6 стақан сұйық ішу.

      7. Әрбір тамақ, сұйық ішкен сайын ауызды сумен шаю.

      8. Алкогольді ішімдіктерді пайдаланудан сақтану.

      Осы ережелерді әсіресе жұмыс күндерінде қатаң сақтау.

      Демалыс күндері және еңбек демалысы кезінде дастарқан мәзірін ұлғайтып: ет пен балық кеспесін, қуырылған тағамдарды пайдалануға болады.

*Емдік-алдын алу тамақтарының ережелерін сақтаңыздар!*

**Емдік-алдын алу тамақтарының N 2 рационы**

**бойынша таңертеңгі ыстық тамақ алушы жұмысшыларға**

**Жаднама**

      Адам ағзасыныың зиянды заттарға қарсылығын арттыруда лайықты емдік-алдын алу тамақтарының маңызы көп. Сондықтан жекелеген ұйымдарда жұмысшыларға тегін таңертеңгі ыстық тамақ пен витаминдер беріледі.

      Емдік-алдын алу тамақтарының таңертеңгі ыстық тамақтары витаминдермен бірге зиянды заттардың шығуын жеделдететін, ағзаның қарсылығын арттыратын, денсаулықты сақтауға көмектесетін және жұмысқа қабілеттілікті күшейтетін химиялық құрамы бар белгілі бір тағам жиынтығынан құралады.

      Таңертеңгі ыстық тамақта күндік тамақтанудың бір бөлігі, сондықтан әрбір жұмысшының емдік-алдын алу тамақтары принциптерін білуінің және оны тәуліктік рационында сақтауының үлкен маңызы бар.

      Ол үшін төмендегі ережелерді орындау қажет:

      1. Жұмысқа барар алдында жеңіл ғана таңертеңгі ас ішу (нанмен 1-2 стақан қантты шай).

      2. Тамақтану рационына мына тағамдарды қосу: ашытылған барлық сүт өнімдері мен сүт тағамдары, ірімшік, өсімдік майы, бал, қант, қарақұмық

ботқасы, картоп, бұршақ, жас дәмдеуіш шөптер, көкөніс, жемістер.

     3. Май шабақ, ысталған, тұздалған тағы басқа - тұздалған тағамдар мен тамақтарды пайдалануды шектеу.

     4. Күніне үш рет тамақтану қажет.

     5. Әрбір ас немесе сұйық ішер алдында ауызды сумен шаю.

     6. Алкогольді ішімдіктерден бас тарту.

*Емдік-алдын алу тамақтарының ережелерін сақтаңыздар!*

**Органикалық емес қорғасын қосындыларымен жұмыс**

**істейтін емдік-алдын алу тамақтарының N 3 және N 2**

**рациондары бойынша ыстық ертеңгі тамақ алушы жұмысшыларға**

**Жаднама**

      Дұрыс емдік-алдын алу тамақтары адам ағзасына тыныс алу жолдары арқылы өткен қорғасыннан болатын улануды төмендетуге, жұмысқа қабілеттілік пен ағзаның қарсылығын арттыруға көмектеседі.

      Сондықтан органикалық емес қорғасын қосындыларымен жұмыс істеушілерге тегін ыстық ертеңгі тамақ пен витаминді препараттар беріледі.

      Ыстық таңертеңгі тамақтар белгілі бір тағамдар жиынтығынан құралады және тәуліктік тамақтанудың бір бөлігі болып табылады, сондықтан әрбір жұмысшының емдік-алдын алу тамақтануының принциптерін білуінің және оны тәулік рационында сақтауының зор маңызы бар.

      Органикалық емес қорғасын қосындыларымен жұмыс істейтін жұмысшылар N 3 және N 2 рациондары бойынша ыстық ертеңгі тамақ алады. Бұлардың әрқайсысы бір апта ғана пайдаланылады да, ол біткен соң келесі рационның ертеңгі тамағымен алмастырылады.

      Үйде дайындалатын тамақтар да апта бойы осы емдеу-алдын алу ертеңгі тамақтары әзірленген азық-түліктен дайындалуының мәні зор.

      Ол үшін төмендегі ережелерді орындау керек:

**1. Жалпы ережелер**

                           (Үнемі сақтау қажет)

     1. Жұмысқа барар алдында жеңіл ғана таңертеңгі тамақ ішу (нанмен 1-2 стақан қантты шай немесе бір стақан сүт).

     2. Тамақты үш рет ішу.

     3. Күніне 5-6 стақан сұйық (шай немесе су) ішу қажет. Ыстық цехтағы жұмыс кезінде сұйықты азғантай порциямен (1/2 стақан - әр ішкенде).

     4. Алкогольді ішімдіктер ішуден сақтану.

     5. Тұздалған және тұзды тағамдарды - май шабақ, ысты, тағы басқа тағамдарды пайдалануды шектеу.

     6. Майлы тамақ, әсіресе мал майын (сиыр, қой, шошқа) пайдаланудың қажеттігі жоқ.

     7. Әрбір тамақ немесе сұйық ішер алдында ауызды сумен шаю.

**2. N 3 рацион бойынша таңертеңгі тамақ алып**

**жүрген кездегі тамақтану ережесі**

     Үйде тамақ әзірленген кезде сүт өнімдерін (ірімшік, сүзбе, сүт), картоп, көкөністер, жемістер, жидектерді пайдаланудан алып тастаған жөн.

     Тамаққа етті, жас балықты, жармалар (күріш, ұнтақ, арпа, тары), әртүрлі ұн және макарон өнімдері.

**3. N 3 рацион бойынша таңертеңгі тамақ алып жүрген**

**кездегі тамақтану ережесі**

     Әртүрлі тамақтану, түрлендіру.

     Ет пен балықтан басқа әртүрлі сүт және көкөніс тағамдарын пайдалану.

*Емдік-алдын алу тамақтарының ережелерін сақтаңыздар!*

**Емдік-алдын алу тамақтарының N 4 рационы**

**бойынша ыстық тамақ алатын жұмысшыларға**

**Жаднама**

      Адам ағзасының улы заттарға қарсылығын күшейтуде тиісті емдік-алдын алу тамақтарының маңызы зор. Сондықтан жекелеген ұйымдарда жұмысшыларға тегін ыстық ертеңгі тамақ пен витаминді препараттар беріледі.

      Емдік-алдын алу тамақтарының ыстық таңертеңгі тамағы витаминдермен бірге зиянды заттардың шығуын жеделдетуге, ағзаның қарсылығын көтеруге, денсаулық сақтауға және жұмысқа қабілеттілікті арттыруға көмектесетін химиялық құрамы бар арнаулы азық-түлік жиынтығынан құралады.

      Ыстық таңертеңгі тамақ тәуліктік тамақтанудың бір бөлігі болып табылады, сондықтан әркімнің және әр жұмысшының емдеу алдын алу тамақтарының принциптерін біліп оны тәуліктік рационында сақтаудың маңызы зор.

      Ол үшін мына төмендегі ережелерді орындау қажет:

      1. Жұмысқа барар алдында жеңіл таңертеңгі ас ішу (нанмен 1-2 стақан қантты шай, немесе нанмен 1 стақан сүт).

      2. Мыналарды пайдалануды шектеу:

      - сиырдың, қойдың, шошқаның майы;

      - жұмыртқаны көбірек пайдалануды шектеу (күніне бір данадан артық);

      - түрлі қуырылған тағам (тамақты қуырмай суға немесе буға пісіру керек);

      3. Тамақ рационына ең алдымен мына тағамдарды кіргізу: барлық ашытылған және басқа да сүт тағамдарын, бал, картоп, өсімдік майы, қарақұмық, сұлы, бұршақ, соя бұршағы өнімдері, көкөніс дәмдеуіш шөптер, (қымыздық пен саумалдықтан басқа), жемістер.

      4. Сорпаларды негізінен сүт, көкөніс немесе жармадан көкөніс сорпасында дайындау керек.

      5. Күніне үш рет тамақтану керек, ішетін сұйық 5-6 стақаннан кем болмауы тиіс.

      6. Әрбір тамақ немесе сұйық ішер алдында ауызды сумен шаю керек.

      7. Алкогольді ішімдіктер ішуден сақтану.

      Аталған ережелерді әсіресе жұмыс күндері қатаң сақтау керек.

      Демалыс күндері және еңбек демалысы кезінде дастарқан мәзірін кеңейтіп ет пен балық сорпаларын, қуырылған тағамдарды пайдалануға болады.

*Емдеу-алдын алу тамақтарының ережелерін сақтаңыздар!*

**Емдеу-алдын алу тамақтарының N 5 рационы**

**бойынша ертеңгілік ыстық тамақ алушы жұмысшыларға**

**Жаднама**

      Адам ағзасының зиянды заттарға қарсылығын күшейтуде тиісті емдік-алдын алу тамақтарының маңызы зор. Сондықтан кейбір ұйымдарда жұмысшыларға тегін ертеңгі ыстық тамақ пен витаминді препараттар беріледі.

      Емдеу-алдын алу тамақтарының ертеңгі ыстық тамақтары зиянды заттарды шығаруға, ағзаның қарсылығын арттыруға, денсаулықты сақтауға және жұмысқа қабілеттілікті көтеруге көмектесетін химиялық құрамы бар белгілі бір азық-түлік жиынтығынан құралады.

      Ыстық таңертеңгі тамақ тәуліктік тамақтанудың бір бөлігі болғандықтан әр жұмысшының емдеу-алдын алу тамақтарының принциптерін білуінің және оны күнделікті тамақ рационында сақтауының үлкен маңызы бар.

      Ол үшін мына төмендегі ережелерді сақтау керек:

      1. Жұмысқа барар алдында жеңіл таңертеңгі тамақ ішу (нанмен 1-2 стақан шай, немесе нанмен бір стақан сүт, қарақұмық ботқасы).

      2. Күнделікті тамақтану рационына мына тағамдарды: барлық сүт және айран түрлерін, ірімшік, жұмыртқа, ет, қарақұмық ботқасын, бұршақ және бұршақ өнімдерін, картоп пен жас көкөністі қосу.

      3. Әртүрлі тұзды тағамдарды - майшабақ, ысталған және тұздалған тағамдарды пайдаланудан бас тарту.

      4. Күніне үш рет тамақтану.

      5. Әр тамақ немесе сұйық ішу алдында ауызды сумен шаю.

      6. Алкогольді ішімдіктерден сақтану.

*Емдік-алдын алу тамақтарының ережелерін сақтаңыздар!*

      Келісілді:

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау істері

жөніндегі агенттігі

2000 жылғы 29 ақпан N 07-992                                   6-қосымша

**Емдік алдын алу тамақтарының тағам мөлшерін**

**физиологиялық-гигиеналық бағалау кезінде жасалатын**

**кестелердің тәсімдері**

                                                               1-6 кесте

               Бір айдағы күнделікті тағамды таратып салу

--------------------------------------------------------------------------

Азық-түлік атауы!1 адамға шаққанда айдың әрбір !Барлығы !Орташа бір адамға

                !күніне арналған азық-түліктің !бір айда!    бір күнде

                !       грамдық салмағы        !берілге.!  берілгені (гр)

                !                              !ні (гр) !

--------------------------------------------------------------------------

                !  1  !  2  !  3  !  4... ! 31 !        !

--------------------------------------------------------------------------                                                           2-6 кесте

Азық-түлік жиынтығы бойынша тағамның сипаты

----------------------------------------------------------------------

Азық-түлік  !Норма  !Бір күнде бір адамға      !Тапшылық  (-) немесе

атауы       !(гр)   !орташа берілгені (гр)     !артылғаны (+)

----------------------------------------------------------------------

            !       !                          !  абс.    !    %

----------------------------------------------------------------------

                                                           3-6 кесте

     Нақты тағам өлшемдерінің химиялық құрамы мен жұғымдылығы

--------------------------------------------------------------------------

Азық.!С.!                    Химиялық құрамы

түлік!а.!-----------------------------------------------------------------

атауы!л.!Бе.!Май!ПН!Угле!В1!В2!В6!В12!Фо.!РР,!С,!А,!Е,!Ка.!Фос!Маг!Те!Жұ

     !м.!лок!лар!ЖК!воды!мг!мг!мг!мг !ла.!мг !мг!мг!мг!ль.!фор!ний!м.!ғы

     !а.!тар!г. !г.!\*\*\*,!  !  !  !   !цин!   !  !  !  !ций!мг !мг !ір!мд

     !ғы!г. !   !  !г.  !  !  !  !   !мгк!   !  !  !  !мг !   !   !мг!ыл

     !г.!   !   !  !    !  !  !  !   !   !   !  !  !  !   !   !   !  !ығы

     !  !   !   !  !    !  !  !  !   !   !   !  !  !  !   !   !   !  !Ккал

--------------------------------------------------------------------------                                                           4-6 кесте

     Тағамдардың химиялық құрамы мен энергетикалық құндылығы бойынша

                              сипаттама

--------------------------------------------------------------------------

Тамақ өнімі     !Ұсынылатын норма   !Тағам өлшемінің нақты !Тапшылық (-)

                !                   !           құрамы     !артықшылық (+)

--------------------------------------------------------------------------

                !                   !                      !абс. !  %

--------------------------------------------------------------------------

Белоктар, гр.,

соның ішінде мал

белоктары, гр.

Майлар, гр.,

соның ішінде

өсімдік майлары

ПНЖК (линолевая),

гр.

Көміртегілер, гр.,

соның ішінде

қарапайым қант, гр.

Витаминдер, мг.:

В тиамині

В витамині

В рибофлавині

В пиридоксині

В цианкобаламині

фолацин, мкг.

ниацин, РР

С аскорбин қышқылы,

А каротині

Е токоферолы

Д эргокальциферолы

Минералдық заттар,

мг.:

Са

Р

М

Fе

Жұғымдылығы, ккал.

--------------------------------------------------------------------------                                                        5-6 кесте

     Негізгі көрсеткіштер бойынша емдік-алдын алу тамақтарының

               тағамдық өлшемдерінің баланстылығы

--------------------------------------------------------------------

Баланстық         !Ұсынылатын   !Нақты шама ! Лайықты, лайықты емес

көрсеткіштері     !шама         !           !

--------------------------------------------------------------------

Белоктар: майлар:

углеводтар арасын.

дағы арақатынас, %

Мал майының

квотасы, %

Қарапайым қанттың

квотасы, %

Са және Р

арасындағы

арасалмақ

Са және М

арасындағы

арасалмақ

Жұғымдылығы бойынша

белоктың квотасы, %

Жұғымдылығы бойынша

топ майлардың

квотасы, %

Жұғымдылығы бойынша

углеводтардың

квотасы, %

--------------------------------------------------------------------------

     \* қажет болған жағдайда сол тағам өлшемі үшін ерекшелікті ескере

отырып, көрсеткіштер тізбесін кеңейтуге болады, мәселен Е витаминінің:

ПНЖК арасалмағы (4 б тағам өлшемі).

 © 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК