

**Об утверждении Правил выдачи работникам молока, лечебно-профилактического питания, специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, обеспечения работников средствами коллективной защиты, санитарно-бытовыми помещениями и устройствами за счет средств работодателя; норм выдачи работникам молока за счет средств работодателя; норм выдачи работникам лечебно-профилактического питания за счет средств работодателя**

***Утративший силу***

Постановление Правительства Республики Казахстан от 5 декабря 2011 года № 1458. Утратило силу постановлением Правительства Республики Казахстан от 27 января 2016 года № 31

      Сноска. Утратило силу постановлением Правительства РК от 27.01.2016 № 31 (вводится в действие со дня его первого официального опубликования).

      Примечание РЦПИ.  
      В соответствии с Законом РК от 29.09.2014 г. № 239-V ЗРК по вопросам разграничения полномочий между уровнями государственного управления см. приказ Министра здравоохранения и социального развития РК от 29 сентября 2015 года № 762.

      В соответствии с подпунктом 20) статьи 15 Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года Правительство Республики Казахстан **ПОСТАНОВЛЯЕТ**:  
      1. Утвердить прилагаемые:  
      1) Правила выдачи работникам молока, лечебно-профилактического питания, специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, обеспечения работников средствами коллективной защиты, санитарно-бытовыми помещениями и устройствами за счет средств работодателя;   
      2) нормы выдачи работникам молока за счет средств работодателя;  
      3) нормы выдачи работникам лечебно-профилактического питания за счет средств работодателя.  
      2. Настоящее постановление вводится в действие по истечении десяти календарных дней после первого официального опубликования.

*Премьер-Министр*  
*Республики Казахстан                       К. Масимов*

Утверждены            
постановлением Правительства  
Республики Казахстан      
от 5 декабря 2011 года № 1458

**Правила**  
**выдачи работникам молока, лечебно-профилактического питания,**  
**специальной одежды, специальной обуви и других средств**  
**индивидуальной защиты, обеспечения работников средствами**  
**коллективной защиты, санитарно-бытовыми помещениями и**  
**устройствами за счет средств работодателя**

**1. Общие положения**

      1. Настоящие Правила выдачи работникам молока, лечебно-профилактического питания, специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, обеспечения работников средствами коллективной защиты, санитарно-бытовыми помещениями и устройствами за счет средств работодателя (далее - Правила) разработаны в соответствии с подпунктом 20) статьи 15 Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года и устанавливают порядок выдачи работникам молока и лечебно-профилактического питания, специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, обеспечения работников средствами коллективной защиты, санитарно-бытовыми помещениями и устройствами за счет средств работодателя.  
      2. Действие настоящих Правил распространяется на организации с вредными (особо вредными) и опасными условиями труда.  
      3. Основные понятия, используемые в настоящих Правилах:  
      1) средства индивидуальной защиты - средства, предназначенные для защиты работника от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов, в том числе специальная одежда;  
      2) средства коллективной защиты - технические средства, предназначенные для одновременной защиты двух и более работающих от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов.

**2. Порядок выдачи работникам молока**  
**и лечебно-профилактического питания**

      4. Молоко и лечебно-профилактическое питание (далее - ЛПП) выдаются работникам по результатам аттестации производственных объектов по условиям труда, в целях предупреждения профессиональных заболеваний и отравлений, укрепления здоровья работников.  
      5. Молоко выдается за смену (во время перерыва) независимо от ее продолжительности в дни фактической занятости работника на работах, связанных с производством или применением химических веществ, по нормам, утвержденным Правительством Республики Казахстан.  
      6. Назначение и выдача ЛПП производится в соответствии с нормами, утвержденными Правительством Республики Казахстан.  
      7. Выдача ЛПП производится в виде горячих завтраков перед началом работы. В отдельных случаях допускается выдача ЛПП в обеденный перерыв по согласованию с медико-санитарной частью организации, а при ее отсутствии с органом государственного санитарно-эпидемиологического надзора соответствующей территории. Работникам, работающим в условиях повышенного давления (в кессонах, барокамерах, на водолазных работах), ЛПП выдается после вышлюзования.  
      8. ЛПП выдается также работникам, занятым полный рабочий день на строительных, строительно-монтажных, ремонтно-строительных и пусконаладочных работах, работникам, производящим чистку и подготовку оборудования к ремонту и консервации - в действующих производствах с особо вредными условиями труда, в которых как для основных работников, так и для ремонтного персонала установлено ЛПП.  
      9. ЛПП и молоко не выдается:  
      1) в нерабочие дни;  
      2) в дни отпуска;   
      3) в дни служебных командировок;  
      4) в дни учебы с отрывом от производства;  
      5) в дни выполнения работ на других участках, где выдача ЛПП не предусмотрена;  
      6) в период временной нетрудоспособности.  
      10. Выдача ЛПП за прошедшее время или за несколько смен вперед, а также выплата компенсации за неполученное вовремя ЛПП, не допускается.  
      11. Замена в ЛПП одних пищевых продуктов другими допускается в пределах норм взаимозаменяемости продуктов, определенных нормами выдачи ЛПП.  
      12. Приготовление и выдача ЛПП производится в соответствии с примерным шестидневным меню-раскладкой горячих завтраков ЛПП по рационам, на основании которых составляется меню-раскладка на каждый день.  
      13. Меню составляется заведующим производством организации, осуществляющей приготовление пищи работникам.  
      14. Работникам, получающим ЛПП за счет средств работодателя в связи с особо вредными условиями труда, выдача молока или других равноценных пищевых продуктов, не производится.

**3. Порядок выдачи работникам специальной одежды,**  
**специальной обуви и других средств индивидуальной защиты,**  
**обеспечения средствами коллективной защиты,**  
**санитарно-бытовыми помещениями и устройствами**

      15. Средства индивидуальной защиты выдаются при приеме или переводе работников на другую работу либо в связи с истечением срока пользования этих средств.  
      16. Сроки пользования средствами индивидуальной защиты устанавливаются календарно и исчисляются со дня их фактической выдачи работникам.  
      17. Средства индивидуальной защиты должны быть сертифицированы, а также удобны при носке, не создавать препятствий движению, подбираться и выдаваться работникам по соответствующим размерам.  
      18. Средства индивидуальной защиты (противогазы, самоспасатели, предохранительные пояса, накомарники, каски и другие средства) подлежат регулярным испытаниям и проверке исправности, а фильтры, стекла и другие части с понизившимися защитными свойствами своевременной замене. После проверки на средствах индивидуальной защиты должна быть сделана отметка (клеймо, штамп) о сроках последующего испытания.  
      19. Работодатель организовывает надлежащий уход за средствами индивидуальной и коллективной защиты, своевременно осуществляет профилактическую обработку, а также ремонт средств индивидуальной и коллективной защиты.  
      20. В тех случаях, когда это требуется по условиям труда, в организациях устраиваются сушилки, камеры и установки для профилактической обработки средств индивидуальной защиты.  
      21. Профилактическая обработка, ремонт средств индивидуальной защиты должны производиться во время, когда работники не заняты на работе (в выходные дни), или во время междусменных перерывов.  
      Если нормами, утвержденными Правительством Республики Казахстан, предусмотрена выдача работникам двух или трех комплектов специальной одежды и специальной обуви, профилактическая обработка и ремонт средств индивидуальной защиты может осуществляться в рабочее время, работникам на это время выдаются сменные комплекты специальной одежды, специальной обуви, которыми работодатели должны располагать в необходимом количестве.  
      22. Месячная норма мыла работнику, отработавшему полностью определенную на этот период норму рабочего времени, не может быть ниже 500 граммов.  
      23. Средства коллективной защиты, санитарно-бытовые помещения и устройства предусматриваются при проектировании, строительстве и реконструкции производственных зданий и сооружений, с учетом технологических процессов, конструкции машин, механизмов, оборудования и других изделий в соответствии с национальными стандартами и строительными нормами и правилами.  
      Сноска. Пункт 23 в редакции постановления Правительства РК от 23.07.2013 № 735.  
      24. Порядок и условия обеспечения гардеробными, душевыми, умывальными, лечебно-профилактическими средствами, медицинскими аптечками, уборными, местами для расположения полудушей, устройствами питьевого водоснабжения, помещениями для обогрева или охлаждения, обработки, хранения и выдачи специальной одежды, специальной обуви и иными дополнительными санитарно-бытовыми помещениями и устройствами, определяются коллективным договором или актом работодателя.  
      25. Специальная одежда, специальная обувь, которые не соответствуют предъявляемым требованиям или пришли в негодность до истечения установленного срока пользования, по причинам независящим от работника, подлежат замене.   
      26. С наступлением сезона специальная одежда и специальная обувь должны быть возвращены тем работникам, которым они выдавались в предыдущий сезон.  
      27. Для хранения выданных работникам специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты работодатель предоставляет специально оборудованные помещения (гардеробные) в соответствии с требованиями строительных норм и правил, санитарно-эпидемиологических правил и норм.  
      28. До сдачи на длительное хранение специальная одежда и специальная обувь очищаются от загрязнения, просушиваются, ремонтируются и дезинфицируются.

Утверждены          
постановлением Правительства  
Республики Казахстан      
от 5 декабря 2011 года № 1458

**Нормы**  
**выдачи молока работникам за счет средств работодателя**

      1. Молока выдается до 3,2 процента жирности по 0,5 литра за смену независимо от ее продолжительности в дни фактической занятости работника на работах, связанных с производством или применением следующих химических веществ:  
      1) алифатические и алициклические углеводороды (насыщенные и ненасыщенные):   
      углеводороды ряда метана: бутан, изобутан, пентан, изопентан, гексан, октан, изооктан, нонан;   
      углеводороды ряда этилена: бутилены, амилены, изобутилен;   
      циклические непредельные углеводороды: циклопентадиен, цициклопентадиен, циклопентадиенилтрикарбонил марганца;   
      ароматические углеводороды одно-многоядерные: бензол, ксилол, толуол, этилбензол, кумол (диизопропиленбензол), ксилолы, стиролы, дефенил, нафталин и их производные;  
      2) галогенопроизводные углеводороды жирного ряда:   
      фторпроизводные: фторэтилен, дифторэтилен, трифторэтилен, тетрафторэтилен, трифторпропилен, дифторэтан, декафторбутан;   
      хлорпроизводные: хлористый метил, хлористый метилен, хлороформ, четыреххлористый углерод, хлористый этил, дихлорэтан, трихлорэтан, тетрахлорэтан, трихлорпропан, тетрахлорпентан, хлористый винил дихлорэтилен, трихлорэтилен, тетрахлорэтилен, гексахлорциклопентадиен, аллодан, хлоропрен, хлористый аллил, хлористый бутилен, гексахлорбутадиен и остальные этого ряда;   
      бромпроизводные: бромистый метилен, бромистый метил, бромистый этил, дибромэтан, тетрабромэтан, дибромпропан, бромоформ и остальные;  
      йодопроизводные: йодистый метил, йодоформ, йодистый этил и другие;  
      смешанные галогенопроизводные: дифторхлорметан, фтордихлорметан и другие;  
      3) галогенопроизводные углеводородов ароматического ряда:   
      хлорбензол, дихлорбензол, трихлорбензол, тетрахлорбензол, гексахлорбензол, хлористый бензил, бензотрихлорид, хлорстирол, бромбензол, бромистый бензил и остальные галогенопроизводные этого ряда;  
      4) хлорпроизводные одноциклических многоядерных углеводородов: хлорированные дифенилы, хлорокись дифенила, хлориндан, хлорнафталины, гептахлор, ДДТ, гексахлорциклогексан, полихлорпинен, полихлоркамфен, хлортен, симазин, артазин;  
      5) спирты:   
      спирты и гликоли жирного ряда предельные и непредельные: спирт метиловый, аллиловый, кротониловый и остальные;   
      галогенопроизводные спиртов жирного ряда: спирт октафторамиловый, тетрафторпропиловый и остальные;   
      спирты алициклического и ароматического ряда: бензиловый спирт, циклогексанол и остальные;  
      6) фенолы: фенол, хлорфенолы, пентахлорфенол, крезолы, гидрохинон, пентахлорфенолят натрия и остальные;  
      7) эфиры алициклического и алифатического ряда и их галогенопроизводные: диметиловый, диэтиловый, диизопропиловый, дибутиловый, винилбутиловый, дивиниловый, монохлордиметиловый, дихлордиэтиловый, тетрахлордиэтиловый, эфиры этиленгликоля, пропиленгликоля, глицерина, полигликолевые эфиры;  
      8) эфиры фенолов: гваякол, монобензиловый эфир гидрохинона, динил и остальные этого ряда;  
      9) органические окиси и перекиси: окись этилена, пропилена, эпихлоргидрина, гидроперекись изопропилбензола, перекись бензоила, перекись метилэтилкетона, циклогексанона и остальные представители соединений данной группы;  
      10) тиоспирты, тиофенолы и тиоэфиры: метил - и этилмеркаптаны, трихлортиофенол и пентахлортиофенол; 2,4-Д, соли трихлорфеноксиуксусной кислоты;  
      11) альдегиды и кетоны замещенные и незамещенные: ацетальдегид, формальдегид, бекзальдегид, акролеин, ацетон, бромацетон, хлорацетон, пентахлорацетон, гексахлорацетон, хлорацетофенон и остальные этого ряда;  
      12) органические кислоты, их ангидриды, амиды и галогеноангидриды: малеиновый, фталевый ангидрид, кислоты: муравьиная, уксусная, пропионовая и их ангидриды, нафтеновые кислоты, хлористый бензоил хлорфеноксиуксусная кислота, соединения карбаминовой кислоты, тиодитиокарбаминовой кислоты, диметилформамид и остальные этой группы, а также диазосоединения, диазокетоны и диазоэфиры;  
      13) сложные эфиры: эфиры азотистой, азотной, серной, хлорсульфоновой, муравьиной, уксусной, пропионовой, акриловой, милакриловой кислот и их галогенопроизводные;  
      14) сложные эфиры и амиды кислот фосфора: трикрезилфосфат, тиофос, метафос, метилэтилтиофос, меркаптофос, метилмеркаптофос, карбофос, препараты М-81, М-74, ДДВФ, фосфамид, хлорофос, табун, зоман, зарин, октаметил, диэтилхлормонофосфат, метилдихлортифосфат, диметил-хлортнофосфат и остальные фосфорорганические ядохимикаты;  
      15) нитро- и аминосоединения жирного полиметиленового ряда и их производные: нитроолефины, нитрометан, нитроэтан, нитропропан, нитробутан, нитрофоска, хлоропикрин, нитроциклогексан, метиламин, диметиламин, триметиламин, этиламин, диэтиламин, триэтиламин, этиленимин, полиэтиленполиамин, гексаметилендиамин, этаполамин, циклогексаиламин, дициклогексиламин и остальные этого ряда;  
      16) нитро- и аминосоединения ароматического ряда и их производные: нитробензолы, нитротолуолы, нитроксилол, динок, диносеб, нитронафталины, нитрохлорбензолы, нитрофенола, нитро- и аминоанизоанилин, ацетонанилин, хлоранилин, фенилендиамины, бензидин, парафитидин;  
      17) бензохиноны, нафтахинон, антрахинон, бензатрен, парабензохинон и дихлорнафтахинон;  
      18) органические красители: антрахиноновые, нитро- и нитрозокрасители, азокрасители, азиновые, 2-метилфуран (силван);  
      19) гетероциклические соединения: фуран, тетрагидрофуран, фурфурол, тиофен, индол, пиридин, пиразалан, пурин, пиридиновые и пуриновые основания, пиколины, никотиновая кислота, диоксаны, пиперидин, морфолин, гексоген, барбатураты, их полупродукты и других при производственных препаратов;  
      20) алкалоид атропин, кокаин, опий, морфин, кокаин, стрихнин, сальсолин, омнокок, никотин, анатазин и остальные при производстве этих препаратов, а также сырье и готовая продукция, содержащие указанные алкалоиды (табачно-махорочное, сигарное, сигаретное производство, ферментация табака);  
      21) бороводороды;  
      22) галогены и галогенопроизводные: фтор, хлор, бром, йод, хлористый, бромистый, фтористый водород, плавиковая, кремнефтористоводородная кислоты, окись фтора, окись и двуокись хлора, трифторид хлора, хлористый йод, хлорокись углерода (фосген);  
      23) соединения серы: сероводород, сероуглерод, хлороульфоновая кислота, хлорангидриды серы, сернистый и серный ангидриды;  
      24) селен и его соединения: селенистый ангидрид, селенистая кислота, селеновая кислота, их соли, хлорокись селена, органические соединения селена;  
      25) теллур и его соединения;  
      26) соединения азота: гидразин и его производные, окислы азота, азотная кислота, азид натрия, аммиак, нитрит натрия, хлористый азот, хлористый нитрозил, гидроксиламин;  
      27) желтый (белый) фосфор и его соединения: фосфорный ангидрид, фосфорная кислота и ее соли;  
      28) мышьяк и его соединения: мышьяковистый и мышьяковый ангидриды, арсенит кальция, арсенат кальция, арсенит натрия, парижская зелень, осароол, иприт;  
      29) сурма и ее соединения: сурьмянистый и сурьмяный ангидриды, сурьмянистый водород, хлориды сурьмы;  
      30) цианиды: цианистый водород, цианиды натрия и калия, дициан, хлорциан, бромциан, цианамид кальция, цианурхлорид, цианистый бензил;  
      31) нитролы: ацетонитрил, ацетонциангидрин, акрилонитрил, этиленциангидрин, берзонитрил и другие;  
      32) изоцианаты, фенилизоцианат, гексаметилендиизоцианат, толуилендиизоцианат и другие;  
      33) соединения кремния в виде аэрозоля с содержанием свободной кристаллической двуокиси кремния свыше 10 %;  
      34) ртуть и ее неорганические и органические соединения: ртуть металлическая, цианид ртути, нитрат ртути, гремучая ртуть, диметилртуть, этилмеркурхлорид, этилмеркуфосфат, диэтилртуть, хлор фенолртуть, меркурацетат, меркуран и остальные соединения ртути;  
      35) марганец и его соединения: окислы марганца, сульфат, хлорид марганца, аэрозоли остальных его соединений;  
      36) бериллий и его соединения: окись бериллия, гидрат окиси бериллия, карбид бериллия, сульфат бериллия, хлорид бериллия, фторокись бериллия и аэрозоли остальных соединений бериллия;  
      37) таллий и его соединения: хлорид таллия, сульфат таллия, ацетат таллия, нитрат таллия, карбонат таллия и другие;  
      38) титан и его соединения;  
      39) ванадий и его соединения: пятиокись, трехокись ванадия, ванадаты аммония, натрия и кальция, хлориды ванадия;  
      40) хром и его соединения: трехокись хрома, окись хрома, хромовые квасцы, бихромат натрия и остальные;  
      41) молибден и его соединения: трехокись молибдена, молибден аммония;  
      42) никель и его соединения: закись никеля, окись никеля, гидрат закиси никеля;  
      43) метанол;  
      44) оловоорганические, борорганические и кремнийорганические соединения;  
      45) свинец и его соединения;  
      46) карбонилы металлов: никеля, кобальта, марганца;  
      47) литий, цезий, рубидий, остальные щелочноземельные элементы и их соединения;  
      48) редкоземельные элементы (лантаниды) и их соединения;  
      49) кадмия оксиды и другие его соединения;  
      50) антибиотики: биомицин, тетрациклин, синтомицин, левомицетин и другие;  
      51) компоненты микробиологического происхождения: бактериальные токсины, микотоксины, токсины одноклеточных водорослей и другие;  
      52) аэрозоли сильнодействующих ядовитых веществ списка А и Б при их производстве;  
      53) производство всех видов сажи;  
      54) пестициды;  
      55) производство: железной руды и ее обогащении, кокса, углекислоты, извести и ее обжиге, коксовании и полукоксовании;  
      56) диметил сульфид, моноэтаноламин насышенный, N-метиланилин, дихлорэтан, метил трибутиловый эфир (МТБЭ), агидол-1, класс нефть и продукты нефтепереработки.  
      2. Работникам, контактирующим с неорганическими соединениями цветных металлов, дополнительно к молоку выдаются 2 грамма пектина в составе обогащенных им пищевых продуктов: напитков, желе, джемов, мармеладов, соковой продукции из фруктов и (или) овощей и консервов (фактическое содержание пектина указывается изготовителем).   
      Допускается замена этих продуктов натуральными фруктовыми и (или) овощными соками с мякотью в количестве 300 миллилитров.  
      При постоянном контакте с неорганическими соединениями цветных металлов вместо молока выдаются кисломолочные продукты или продукты для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда.  
      Выдача обогащенных пектином пищевых продуктов, напитков, желе, джемов, мармеладов, соковой продукции из фруктов и (или) овощей и консервов должна быть организована перед началом работы, а кисломолочных продуктов - в течение всего рабочего дня.   
      3. Работникам, занятым производством или переработкой антибиотиков, вместо свежего молока выдаются кисломолочные продукты, обогащенные пробиотиками (бифидобактерии, молочнокислые бактерии), или приготовленный на основе цельного молока колибактерин.  
      Не допускается замена молока сметаной, сливочным маслом, другими продуктами (кроме равноценных, предусмотренных нормами бесплатной выдачи равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока), а также выдача молока или других равноценных пищевых продуктов за одну или несколько смен вперед, равно как и за прошедшие смены.  
      Замена молока равноценными пищевыми продуктами допускается с согласия работников и с учетом мнения первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников.  
      Нормы выдачи равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока, приведены в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование пищевого продукта | Норма выдачи  за смену |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Кисломолочные жидкие продукты, в том числе обогащенные, с  содержанием жира до 3,5 % (кефир разных сортов,  простокваша, ацидофилин, ряженка), йогурты с содержанием  жира до 2,5 % | 500 грамм |
| 2. | Творог не более 9 % жирности | 100 грамм |
| 3. | Сыр не более 24 % жирности | 60 грамм |
| 4. | Продукты для диетического (лечебного и профилактического)  питания при вредных условиях труда | Устанавливается в  заключении,  разрешающем их  применение |

      4. Молоко или другие равноценные пищевые продукты (кефир, простокваша, мацони и другие) выдаются также работникам, занятым на работах с применением радиоактивных веществ в открытом виде на работах I и II класса и работникам, занятым на работах в условиях воздействия ионизирующего излучения свыше 1 м3 в год.

Утверждены          
постановлением Правительства  
Республики Казахстан     
от 5 декабря 2011 года № 1458

**Нормы**  
**выдачи лечебно-профилактического питания**  
**работникам за счет средств работодателя**

      1. Лечебно-профилактическое питание (далее - ЛПП) выдается работникам за счет средств работодателя в связи с особо вредными условиями труда в соответствии с пяти рационами ЛПП:

      Рацион № 1 (дневная норма в граммах):  
      Хлеб ржаной              100          Сметана             10  
      Мука пшеничная           10           Сыр                 20  
      Мука картофельная        1            Масло сливочное     20  
      Крупа, макароны          25           Масло растительное   7  
      Бобовые                  10           Картофель          160  
      Сахар                    17           Капуста            150  
      Мясо (в готовом виде)    70           Овощи               90  
      Рыба (в готовом виде)    20           Томат-пюре           7  
      Печень                   30           Фрукты свежие      130  
      Яйцо                     3/4 шт.      Клюква (лимон)       5  
      Кефир                    200          Сухари               5  
      Молоко                   70           Соль                 5  
      Творог                   40           Чай                0,4

      Химический состав и калорийность: белки - 59 граммов (далее - г.), жиры - 51 г., углеводы - 159 г. Калорийность - 1380 килокалорий (далее - ккал.).  
      Дополнительно к рациону выдается 150 миллиграммов (далее - мг.) аскорбиновой кислоты.  
      Примечание: ЛПП (рацион № 1) выдается рабочим и мастерам, занятым полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования следующих производств:  
      1) производство радиоактивных солей урана и тория (уранил азотнокислый, уксуснокислый, сернокислый, хлористый и углекислый, ураниламмоний азотнокислый, урана окиси, торий азотнокислый, уксуснокислый хлористый, углекислый, щавелевокислый, сернокислый и др.);  
      2) производство лопаритового концентрата на горнообогатительных комбинатах:   
      подземные работы;  
      поверхностные работы;  
      обогащение руд;  
      3) переработка лопаритового концентрата (в лаборатории);  
      4) работы с радиоактивными веществами и источниками ионизирующих излучений:  
      работники, непосредственно занятые на добыче и переработке (включая погрузочные работы и хранение) урановых и ториевых руд и концентратов; производстве и переработке урана, тория, трития, радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония, трансурановых элементов и их солей и соединений, продуктов деления урана и тория на предприятиях и опытных производствах и установках;  
      работники, непосредственно занятые на промышленных, энергетических, транспортных и опытно-промышленных ядерных реакторах, установках генерирующих рентгеновское излучение мощностью более 0,5 кВт;   
      работники, непосредственно занятые приготовлением нейтроновых источников (радий-бериллиевые, полоний-бериллиевые и другие нейтронные источники на основе радиоактивных веществ особо высокой радиотоксичности), при активности на рабочем месте свыше 1 милликюри;  
      работники, непосредственно занятые в производстве радиоактивных светосоставов постоянного действия с применением радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония в открытом виде;  
      работники, непосредственно занятые получением эманации радия при активности источника на рабочем месте свыше 1 милликюри;  
      работники, непосредственно занятые на лабораторных и других работах с применением в открытом виде в количестве свыше 1 милликюри на рабочем месте радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония, плутония, урана 233-235, стронция-90, цезия-137, церия-144, неразделенной смеси продуктов расщепления урана, трансурановых элементов.

      Рацион № 2 (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный           150      Рыба (в готовом виде)     25  
      Хлеб ржаной               -       Печень (в готовом виде)   25  
      Мука пшеничная            15      Масло сливочное           15  
      Крупа, макароны           40      Молоко (кефир)           200  
      Картофель                100      Сыр                       25  
      Овощи                    150      Яйцо                 1/4 шт.  
      Горошек зеленый           10      Соль                       5  
      Томат-пюре                 2      Чай                      0,5  
      Сахар                     35      Специи по необходимости 1 г.  
      Масло растительное        13      Мясо (в готовом виде)    150

      Химический состав и калорийность: белки - 63 г., жиры - 50 г., углеводы - 185 г. Калорийность - 1481 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдаются:  
      на работах с соединениями фтора - 2 мг ретинола, 150 мг аскорбиновой кислоты;  
      на работах с щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями и окислами азота - 2 мг ретинола, 100 мг аскорбиновой кислоты; на работах с фосгеном - 100 мг аскорбиновой кислоты.

      Рацион № 2а (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный          100    Молоко, кефир, простокваша   156  
      (мука II сорта)  
      Хлеб ржаной             100    Чай                          0,1  
      (из обойной муки)  
      Мука пшеничная            6    Сахар                          5  
      Крупа                    15    Масло растительное            20  
      (пшено, гречка, рис)  
      Картофель               120    Масло сливочное               13  
      Овощи                   274    Мясо (в готовом виде)         81  
      Фрукты свежие и соки     73    Печень, сердце (в гот. виде)  40  
      Сухофрукты                7    Сметана(30 % жирн.)           32  
      Творог (11 % жирн.)      70    Соль                           4

      Химический состав и калорийность: белки - 52 г., в т.ч. животные - 34 г., жиры - 63 г., в т.ч. растительные - 23 г., углеводы - 156 г., аминокислоты: триптофан - 0,6, метионин+цистин - 2,4, лизин - 3,2, фениалалин+тирозин - 3,5, гистидин - 1,2. Калорийность - 1370 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдается 100 мг аскорбиновой кислоты, 2 мг ретинола, 15 мг никотиновой кислоты, 25 мг витамина (метилметионинсульфония хлорид), 150 мл минеральной воды.  
      Примечание: ЛПП (рацион № 2, 2а) выдается рабочим и мастерам, занятым полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования следующих производств:  
      1) производство серной кислоты;   
      2) производство жидкого хлора;  
      3) производство хлорной извести;  
      4) производство хлорного железа;  
      5) производство хлористого алюминия;  
      6) производство фосгена;  
      7) производство бертолетовой соли;  
      8) производство фтористого натрия;  
      9) производство фтористого водорода и его водных растворов;  
      10) производство тетрафторбората калия;  
      11) производство сернистого натрия из хромосодержащего сырья;  
      12) производство монокристаллов с применениями таллия;  
      13) производство хлорпикрина;  
      14) производство уксусного ангидрида через фосген;  
      15) производство уксусного ангидрида через кетен;  
      16) добыча и переработка хромосодержащих руд;  
      17) производство фторсодержащих солей и солей-реактивов (алюминий кремнефтористо-водородный, алюминий фтористый безводный, калий кремнефтористоводородный, титан-аммоний, фтористый, калий титано-фтористоводородный, магний-аммоний фтористый, натрий кремнефтористоводородный, калий тантало-фтористо-водородный, кремнефтористоводородная кислота, фтористый литий, фтористый натрий, фтористый калий);  
      18) производство солей хрома и солей - реактивов (хром азотнокислый, гидрат окиси, сернокислый, хлористый, уксуснокислый);  
      19) производство теобромина, фенилацетамида, цианистого бензила;  
      20) производство бериллия (в том числе выдается работникам, непосредственно занятым на работах в производстве гидроокиси бериллия, окиси бериллия, металлического бериллия и изделий из них);  
      21) производство железоникелевых и кадмиевоникелевых (щелочных) аккумуляторов;  
      22) производство металлического хрома и хромосодержащих сплавов алюминотермическим способом.

      Рацион № 3 (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный           100        Картофель               100  
      Хлеб ржаной              100        Специи по необходимости  
      Мука пшеничная,           15        Томат-пюре                5  
      макаронные изделия  
      Крупа                     35        Фрукты                  100  
      Масло животное            10        Сахар                    35  
      Молоко и другие          200        Масло растительное        5  
      молочно-кислые продукты            Жир животный              5  
      Творог (18 % жирн.)       80        Мясо (в готовом виде)   100  
      Яйцо                     1/3 шт.    Рыба (в готовом виде)    25  
      Печень (в готовом виде)   20        Соль                      5  
      Чай                      0,5        Овощи                   160

      Обязательна выдача овощей (не подвергнутых термической обработке) в виде салатов, винегретов и т.д.  
      Химический состав и калорийность: белки - 64 г., жиры - 52 г., углеводы - 188 г. Калорийность - 1466 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдается 150 мг аскорбиновой кислоты, 2 г пектина или 300 мл сока с мякотью.  
      Примечание: ЛПП (рацион № 3) выдается рабочим и мастерам, занятые полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования производства керамических красителей.  
      ЛПП (рацион № 3 и № 2, 2а чередовать понедельно) выдается рабочим и мастерам, занятым полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования следующих производств:  
      1) производство свинцового глета и сурика;  
      2) производство свинцовых кронов;  
      3) производство свинцовых белил;  
      4) производство ветерильных цинковых белил;  
      5) производство солей свинца и солей - реактивов (свинец хромовокислый, свинец хлористый, свинец двуокись, свинец металлический в палочках, свинец йодистый, свинец щавелевокислый, свинец гранулированный, свинец перекись, свинец азотнокислый, свинец окись, свинец роданистый, свинец сернокислый, свинец уксуснокислый, свинец серноватистокислый, фталат свинца, свинец углекислый);  
      6) производство свинца и олова:  
      плавка свинцовых и оловянных руд, концентратов (агломерата), рафинирование свинца, олова и свинецсодержащих сплавов;  
      обогащение свинцово-оловянных руд;  
      7) плавка и переработка медных руд, концентратов (агломерата) и других материалов, содержащих свинец;  
      8) производство свинцовых (кислотных) аккумуляторов.

      Рацион № 4 (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный       100          Мясо (в готовом виде)    100  
      Хлеб ржаной          100          Рыба (в готовом виде)     50  
      Мука пшеничная        15          Масло сливочное           15  
      Крупа, макароны       15          Молоко (кефир)           200  
      Картофель            150          Сметана                   20  
      Овощи                 25          Творог                   110  
      Томат-пюре             3          Яйцо                 1/4 шт.  
      Сахар                 45          Соль                       5  
      Масло растительное    10          Чай                      0,5

      Химический состав и калорийность: белки - 65 г., жиры - 45 г., углеводы - 181 г. Калорийность - 1428 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдается: 150 мг аскорбиновой кислоты; работающим с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и теллуром - 4 мг тиамина.

      Рацион № 4а (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный          210        Фрукты, ягоды, соки:   
      Мука пшеничная            5        Яблочный                 108  
      Сухари                    3        Абрикосовый               34  
      Крупы:                             Сахар                      8  
      Перловая                  7        Масло растительное        12  
      Рис                      10        Мясо (в готовом виде)    110  
      Вермишель                 5        Масло сливочное            7  
      Картофель               213        Молоко                    57  
      Овощи:                  242        Сметана                   23  
      Капуста                  58        Творог                    50  
      Зеленый горошек          18        Яйцо                   1 шт.  
      Свекла                   48  
      Морковь                  88  
      Лук репчатый             13  
      Томат-паста               5  
      Зелень                   12

      Химический состав и калорийность: белки - 52 г., в т.ч. животные - 26 г., жиры - 41 г., в т.ч. растительные - 15 г., углеводы - 206 г. Калорийность - 1342 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдается 100 мг аскорбиновой кислоты и 2 мг тиамина.

      Рацион № 4б (дневная норма в граммах)  
      Хлеб пшеничный          75         Яблоки                    10  
      Хлеб ржаной             75         Соки фруктовые            60  
      Мука пшеничная          16         Сахар                     15  
      Крупа (пшено, рис,  
      гречка и др.)           10         Масло растительное        13  
      Макаронные изделия       8         Масло сливочное           18  
      Картофель              170         Говядина (в гот. виде)    74  
      Овощи:                             Куры (в готовом виде)     37  
      Капуста                100         Печень (в готовом виде)   20  
      Морковь                 82  
      Свекла                  19         Рыба (в готовом виде)     40  
      Зелень                  20  
      Редис, редька           12         Молоко                   142  
      Огурцы                  10         Сметана                   28  
      Лук репчатый            27         Творог                    40  
      Яйцо                    10         Томат-пюре                 8  
      Лимон                    1         Чай                      0,1

      Химический состав и калорийность: белки - 56 г., в т.ч. животные - 32 г., жиры - 56 г., в т.ч. растительные - 16 г., углеводы - 164 г., в т.ч. моно- и дисахариды - 46 г., органические кислоты - 3,2 г., аминокислоты; глютаминовая - 11,6 г., цистин+метионин - 2,2 г. Калорийность - 1380 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдаются тиамин - 2 мг, рибофлавин - 2 мг, пиридоксин - 3 мг, ниацин - 20 мг, аскорбиновая кислота - 100 мг, токоферол - 10 мг, глютаминовая кислота - 500 мг.  
      ЛПП (рацион № 4, 4а, 4б) выдается рабочим и мастерам, занятым полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования следующих производств:  
      1) производство фосфорной кислоты;   
      2) производство фосфористого кальция;   
      3) производство фосфорного ангидрида;  
      4) производство желтого и красного фосфора;  
      5) производство строительных изделий из расплавленного фосфорного шлака (щебня, пемзы, ваты и др.);  
      6) производство пятисернистого фосфора;  
      7) производство фосфидов металла (цинка, меди и др.);  
      8) производство суперфосфата, обесфторенных фосфатов, сложно-смешанных и сложных удобрений;  
      9) производство аммофоса;  
      10) производство треххлористого фосфора и хлорокиси фосфора;  
      11) производство двуокиси хлора;  
      12) производство карбида кальция;  
      13) производство теллура;  
      14) производство селена - обогащение селеносодержащих шламов;  
      15) производство катализатора на основе пятиокиси ванадия;  
      16) производство аэросил;  
      17) производство белой сажи;  
      18) производство асбестовых технических изделий (текстильные цехи);  
      19) неорганические продукты. Производство монохромата натрия, хромового ангидрида, хромового дубителя, хромпика калиевого и натриевого, окиси хрома, очистка подземных вод от хрома;  
      20) производство хлорбензола, дихлорбензола, трихлорбензола, тетрахлорбензола, гексахлорбензола;  
      21) производство эпирхлоргидрина;  
      22) производство гербицида диносеба;  
      23) производство фенола из бензола, хлорбензола и других производных бензола;   
      24) производство фталевого ангидрида на чистой пятиокиси ванадия (на концентрированном катализаторе);  
      25) производство четыреххлористого углерода;  
      26) производство дихлорэтана;  
      27) производство трихлорэтана;  
      28) производство гексахлорэтана;  
      29) производство фенилэтилового спирта;  
      30) производство гербицидов;  
      31) производство этилбензола только при расположении производства в закрытом помещении;  
      32) производство комбинированных протравителей;  
      33) производство этиловой жидкости;  
      34) производство хлорпарапина;  
      35) производство пенопоропластов;  
      36) производство стирола, альфаметилстирола, дивинилстирольных каучуков и латексов, дивинилметилстирольного, хлорпренового каучука; ацетилена (из природного газа);  
      37) производство бутилкаучука (в среде хлористого метила);  
      38) производство хлорвинила, сополимеров на его основе, полихлорвиниловых смол;  
      39) производство волокнистых и асбестовых прессматериалов;  
      40) производство технического бензилового спирта;  
      41) производство стеклопластиков методом контактного формования и механизированным способом;  
      42) добыча и переработка апатито-нефелиновых руд;  
      43) производство фосфорсодержащих солей и солей-реактивов (аммоний фосфорноватистокислый, барий фосфорнокислый двухзамещенный, фосфор пятихлористый);  
      44) производство аэрофлотов (ксиленонового, крезолового, калиевобутилового);  
      45) производство аминопродуктов - реактивов (п-аминоацетофенон, аминоазобензол-пара, амидол, аминофенол-пара основание, аминофенол-мета и орто, анизидин-пара, анилин солянокислый, антразо, анилид тиоглеколевой кислоты, ацетил-дифениламин, бензиламин, бутиламин, диазоаминобензол-пара, ортодианизидин, диметиламиноазобензол-пара, диметиламино-бензальдегид-пара, диметилпарафенилендиамин солянокислый, диметиланилин солянокислый, дипикриламин, диэтиланилин, 2,6-дихлорфено-линдифенолин, диэтиламин и его соли, нитродифениламин, пиламин, сульфаниловая кислота, стильбазо, толуидин тионалид, триптофан, фенилгидразин основание, фенилгидразин солянокислый, фенилендиа- мин-пара и его соли, этиламин солянокислый, дитиоанилин, азобензол, анилин, анилин сернокислый, анилин уксуснокислый, аминофенол-пара сернокислый, диметиланилин, дифенилмочевина, диметиламин солянокислый, метиламин солянокислый, альфанафтиламин, бетанафтохинон, альфанафтохинон, толидин-орто, толуидин-орта, -мета, -пара, толуилендиамид-мета, фенилгидразин сернокислый, толуидин, хлоргидрат, стильбен, ацетнафталид-альфа, ацетофенон, бензо-хлор-2,4-дихлоранилид, диметилпарафенилендиамин сульфат, дифениламиносульфонат бария и натрия, дифенилкарбазид, диэтилпарафенилендиамин сульфат, 2,6-дибромфенолиндофенол, дибромфенилгидразин, дибутиламин, диметглиоксим, фенилгидрооксиламин, купферон);  
      46) производство промедола, фенацетина, аминазина, пропазина;  
      47) производство нитрохлоракридина, аминохинола, трихомонацида, азидина, димеколина и фепранона фосфакола, армина и растворов миотических средств;  
      48) производство оксиметильного соединения;  
      49) производство наганина, карбахолина, прозерина;  
      50) производство хлорэтила медицинского в ампулах;  
      51) производство кутизона;  
      52) производство ртути;  
      53) подземные горнопроходческие, подготовительные и очистные работы на рудниках (шахтах) свинцовоцинковой и медной отрасли экономики, где руды или породы содержат 10 процентов и более свободной двуокиси кремния;  
      54) добыча и переработка руд с содержанием двуокиси кремния более 10 процентов на рудниках и шахтах свинцовоцинковой и медной отрасли экономики:  
      подземные горные работы;  
      переработка руд;  
      55) производство газоразрядных приборов, наполняемых ртутью и ртутных выпрямителей;  
      56) производство специальных химических источников тока (на работах, связанных с применением ртути, свинца и их соединений);  
      57) производство фенолоформальдегидных, анилиноформальдегидных, полиэфирноэпоксидных, полиэфиримидоэпоксидных лаков, смол и компаундов;  
      58) производство слоистых пластиков, намоточных изделий и профильных стеклопластиков;  
      59) производство миканитов, слюдопластов, слюдинитов и пленкостеклотканей на кремнийорганических, полиэфирноэпоксидных и полиэфиримидоэпоксидных связующих;  
      60) работы в условиях повышенного атмосферного давления:  
      все рабочие, инженерно-технические работники и служащие, непосредственно занятые на работах в кессонах;  
      водолазы, занятые на подводно-технических, строительно-монтажных и ремонтных работах, кроме водолазов легкого снаряжения спасательных служб;  
      водолазы, занятые на добыче морепродуктов (трепанг, мидия водоросли и др.);  
      врачи, средний медицинский персонал и инженерно-технические работники, непосредственно работающие в лечебных барокамерах;  
      61) сталеплавильное и ферросплавное производства.  
      ЛПП (рацион № 3 и № 4 чередовать понедельно) выдается рабочим и мастерам, занятые полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования производства электроугольных изделий.

      Рацион № 5 (дневная норма в граммах):  
      Хлеб пшеничный          100         Мясо (в готовом виде)  100  
      Хлеб ржаной             100         Рыба (в готовом виде)   35  
      Мука пшеничная            3         Печень (в готовом виде) 25  
      Крупа и макароны         20         Масло сливочное         17  
      Картофель               125         Молоко (кефир)         200  
      Овощи                   100         Сметана                 10  
      Томат-пюре                2         Творог                  35  
      Сахар                    40         Яйцо                  1 шт.  
      Масло растительное       15         Соль                     5  
      Чай                     0,5

      Химический состав и калорийность: белки - 58 г., жиры - 53 г., углеводы - 172 г. Калорийность - 1438 ккал.  
      Дополнительно к рациону выдается 150 мг аскорбиновой кислоты и 4 мг тиамина.  
      Примечание: ЛПП (рацион № 5) выдается рабочим и мастерам, занятым полный рабочий день в основном технологическом процессе, на ремонте и обслуживании оборудования следующих производств:  
      1) производство хлористого бария;  
      2) производство катализаторов на основе хрома и марганца;  
      3) производство искусственной двуокиси марганца;  
      4) производство оловоорганических соединений;  
      5) производство экстралина;  
      6) производство пиролиза керосина, разделения и очистки пирогаза;   
      7) производство хлористого этила, трихлорэтилена и изопропилового спирта;  
      8) производство окиси этилена и ее производных этилцеллозольва, хлорекса, этиленгликоля;  
      9) производство ацетальдегида;  
      10) производство синтетических, дивинилнитрильных, полиизо-пренового и полибутадиенового каучуков (СКБ, СКН, СКИ-3, СКД);   
      11) производство полиизобутилена;  
      12) производство волокон химических;  
      13) производство бериллийсодержащих солей солей-реактивов (бериллий азотнокислый, бериллий окись, бериллий гидроокись, бериллий сернокислый, бериллий углекислый, бериллий уксуснокислый, бериллий хлористый, бериллий фтористый, бериллат аммония фтористый);  
      14) производство солей марганца и солей - реактивов (углекислый марганец, перекись, двуокись, азотнокислый, сернокислый);  
      15) производство трехфтористого бора и продуктов на его основе;  
      16) производство альванических элементов и батарей, обработка марганцевой руды и изготовление агломератов.  
      Сноска. Пункт 1 с изменением, внесенным постановлением Правительства РК от 05.11.2012 № 1401 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после первого официального опубликования).  
      2. Замена одних пищевых продуктов другими допускается в пределах норм взаимозаменяемости продуктов согласно приложению 1 к настоящим Нормам.   
      3. Меню-раскладка горячих завтраков ЛПП осуществляется в соответствии с Примерной шестидневной меню-раскладкой горячих завтраков ЛПП по рационам согласно приложению 2 к настоящим Нормам.  
      4. Выдача витаминов в зависимости от характера производства осуществляется отдельным категориям работников по схеме обогащения рациона питания витаминами согласно приложению 3 к настоящим Нормам.  
      Витамины А, В1, В2 выдаются рабочим, занятым в основном технологическом процессе производства черной и цветной металлургии (доменное производство, прокатное и трубное производство).  
      Витамины В и С выдаются рабочим и специалистам (табачно-махорочное производство), занятым в производстве табака, папирос, сигарет, сигар, курительной и нюхательной махорки и на ферментации табаков.   
      Витамины С и РР выдаются рабочим хлебопекарного производства (машинист ошпарочного агрегата, пекарь).

Приложение 1         
к нормам выдачи        
лечебно-профилактического  
питания работникам за счет  
средств работодателя

**Нормы**  
**взаимозаменяемости продуктов**  
**при изготовлении завтраков лечебно-профилактического питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование заменяемых  продуктов | Вес в  килограммах  (брутто) | Наименование заменяющих  продуктов | Эквивалентный  вес в  килограммах  (брутто) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Мясо (говядина) | 1 | Свинина обрезная | 1 |
| Мясо (говядина) | 1 | Баранина нежирная | 1 |
| Мясо (говядина) | 1 | Рыба свежая | 1,5 |
| Мясо (говядина) | 1 | Рыбное филе | 0,75 |
| Яйцо (без скорлупы) | 1 шт. | Яичный порошок | 0,278 |
| Молоко цельное | 1 | Молоко сгущенное  пастеризованное без  сахара | 0,45 |
| Молоко цельное | 1 | Молоко сухое цельное | 0,13 |
| Молоко цельное | 1 | Кефир | 1 |
| Молоко цельное | 1 | Ацидофилин | 1 |
| Молоко цельное | 1 | Простокваша | 1 |
| Творог (свежий) | 1 | Творог сухой | 0,35 |
| Творог (свежий) | 1 | Сыр (30 % жирности) | 0,5 |
| Масло сливочное | 1 | Масло топленое | 0,85 |
| Масло растительное | 1 | Маргарин растительный | 1 |
| Сыр | 1 | Творог | 2 |
| Сметана | 1 | Масло сливочное | 0,25 |
| Бобовые | 1 | Крупа гречневая | 1 |
| Крупа разная (кроме гречневой) | 1 | Крупа разная, бобовые | 1 |
| Картофель свежий | 1 | Картофель сушеный | 0,2 |
| Овощи свежие | 1 | Овощи сушеные | 0,1 |
| Фрукты, ягоды свежие | 1 | Фруктовые соки | 1 |
| Фрукты, ягоды свежие | 1 | Сухофрукты | 0,25 |

      Примечание: замена мяса (говядины) жирными сортами свинины, баранины, птицей, солониной, соленой рыбой, сельдью и копченостями, не допускается.

Приложение 2        
к нормам выдачи       
лечебно-профилактического  
питания работникам за счет  
средств работодателя

**Примерное шестидневное меню-раскладка**  
**горячих завтраков лечебно-профилактического**  
**питания по рациону № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Раск-  ладка № | Продукты в граммах | | | | | | | | | |
| Хлеб  ржаной | Хлеб  пшенич-  ный | Мука  пшенич-  ная и  карто-  фельная | Мука,  мака-  роны  и бобо-  вые | К  а  р  о  ф  е  л  ь | К  а  п  у  с  т  а | М  о  р  к  о  в  ь | С  в  е  к  л  а | Л  у  к | Т  о  м  а  т  -  п  ю  р  е |
| 1-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат капустный | 48 |  |  |  |  |  | 264 |  |  |  |  |
| Печень в сметане | 689 |  |  | 15 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный | 490 |  |  | 4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 75 |  |  |  |  | 40 | 30 | 25 | 40 | 30 |  |
| Говядина отварная  с картофелем | 611/733 |  |  | 5 |  | 260 |  |  |  |  |  |
| Омлет запеченный  с капустой | 535 |  |  |  |  |  | 100 |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной | 413 |  |  |  |  | 10 | 80 | 20 | 45 | 18 |  |
| Мясо тушенное с  гарниром | 626 |  |  | 10 |  |  | 240 |  |  | 27 | 15 |
| Сырники со  сметаной | 493 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат капустный | 40 |  |  |  |  |  | 264 |  |  |  |  |
| Запеченная рыба  с картофелем | 558/773 |  |  | 4 |  | 260 |  |  |  | 36 |  |
| Яйцо в смятку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла  маринованная с  зеленым горошком | 82 |  |  |  | 50 |  |  |  | 92 |  |  |
| Печень по  строгановски | 690 |  |  | 5 |  | 260 |  |  |  | 15 | 10 |
| Творог с молоком | 485 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76 |  |  |  |  | 60 | 30 | 25 | 40 |  |  |
| Тефтели с  вермишелью | 726 |  |  | 13 | 70 |  |  |  |  | 29 | 17 |
| Яичная каша с  сыром | 506 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 6 дней |  | 600 |  | 60/6 | 150/60 | 960 | 900 | - | 475 | - | 72 |
| Округлено за 1 день |  | 100 |  | 10/1 | 25/10 | 160 | 150 | - | 90 | - | 12 |

продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты в граммах | | | | | | | | | | | | |
| С  а  х  а  р | Масло  расти-  тельное | Масло  животное | Сме-  тана | Сыр | Тво-  рог | Яйцо | Говя-  дина | Ры-  ба | Пе-  чень | Молоко | Фрукты | Клюква |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
|  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 99 |  |  |  |
| 20 |  | 10 | 5 |  | 90 | 0,25 шт |  |  |  |  |  | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 20 |  |  |  |  | 164 |  |  | 100 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1,5 шт |  |  |  | 50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 20 |  |  |  |  | 69 |  |  |  |  |  |
| 5 |  | 5 | 15 |  | 70 | 0,25 шт |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
|  | 10 | 5 |  |  |  |  |  | 120 |  | 50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1 шт |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 81 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  | 135 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 15 |  |  |  |  | 97 |  |  | 25 |  |  |
|  |  | 5 |  | 60 |  | 1,5 шт |  |  |  | 60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | 42 | 120 | 70 | 60 | 240 | 4,5 шт | 430 | 120 | 180 | 1620 | 780 | 30 |
| 17 | 7 | 20 | 10 | 10 | 40 | 0,75 шт | 70 | 20 | 30 | 270 | 130 | 5 |

**Примерное шестидневное меню-раскладка**  
**горячих завтраков лечебно-профилактического**  
**питания по рациону № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Раск-  ладка № | Продукты в граммах | | | | | | | | |
| Хлеб  ржаной | Хлеб  пше-  ничный | Мука  пше-  ничная  и карто-  фельная | Крупа  и мака-  роны | Кар-  тофель | Ка-  пус-  та | Мор-  ковь | Свек-  ла | Лук |
| 1-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной | 43 |  |  |  |  | 110 |  | 25 |  | 25 |
| Говядина  тушенная с  макаронами | 626 |  |  | 5 | 50 |  |  | 10 |  | 7 |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из  капусты | 51 |  |  |  |  |  | 229 |  |  | 24 |
| Антрекот с  яйцом и  рисом | 662 |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76/2 |  |  |  |  | 55 | 86 | 25 | 38 | 37 |
| Шницель с  гречневой  кашей | 721/1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба в  маринаде | 123 |  |  | 5 |  |  |  | 63 |  |  |
| Печень с  вермишелью | 688 |  |  | 8 | 50 |  |  |  |  | 38 |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  тушенный с  овощами | 368/3 |  |  |  |  | 307 |  | 13 |  | 12 |
| Мясо с  макаронами | 698 |  |  |  | 50 |  |  |  |  | 29 |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр, хлеб |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное | 370 |  |  |  |  | 110 | 38 | 63 |  | 36 |
| Блинчики с  мясом | 708 |  |  | 75 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с  сахаром |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за  6 дней |  | 600 | 600 | 93 | 250 | 582 |  | 859 |  |  |
| Округлено за  1 день |  | 100 | 100 | 15 | 40 | 100 |  | 150 |  |  |

продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты в граммах | | | | | | | | | | | | | |
| Томат  пюре | Сахар | Масло  расти-  тель-  ное | Масло  живот-  ное | Сме-  тана | Сыр | Яйцо | Говя-  дина | Рыба | Печень | Огур-  цы | Горо-  шек | Чай | Кефир |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 63 |  |  |  |
| 5 |  |  | 15 |  |  |  | 169 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 10 |  |  | 1 | 161 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 151 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 156 |  |  |  |  |  |
| 5 | 3 | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 133 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 25 |  |  | 0,25 шт | 161 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 53 |  |  |
|  | 5 | 5 | 15 |  |  | 0,25 шт | 164 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 10 | 203 | 75 | 90 |  | 125 | 1,75 | 806 | 156 | 133 | 63 | 53 | 3 | 1200 |
| 2 | 35 | 13 | 15 |  | 25 | 0,25 | 150 | 25 | 25 | 10 | 10 | 0,5 | 200 |

**Примерное шестидневное меню-раскладка**  
**горячих завтраков**  
**лечебно-профилактического питания по рациону № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Раск-  ладка № | Продукты в граммах | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб  ржа-  ной | Хлеб  пше-  нич-  ный | П  е  ч  е  н  ь  е | Мука  пше-  нич-  ная | Крупа,  мака-  роны | Л  у  к | Т  о  м  а  т  -  п  ю  р  е | М  о  р  к  о  в  ь | Г  о  р  о  ш  е  к | С  а  х  а  р | Масло  живот-  ное | Г  о  в  я  д  и  н  а | П  е  ч  е  н  ь | Рыб-  ные  кон-  сервы | Чай |
| 1-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Отварная  говядина  с макаро-  нами | 611 |  |  |  | 5 | 60 | 8 |  | 14 |  | 2,5 | 15 | 164 |  |  |  |
| Чай с  сахаром,  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 2-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Печень с  гречневой  кашей | 687 |  |  |  | 6 | 46 |  |  |  |  |  | 15 |  | 133 |  |  |
| Чай с  сахаром,  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 3-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Тефтели с  рисом | 726 |  |  |  | 12 | 60 | 40 | 5 | 10 |  | 2,5 | 15 | 154 |  |  |  |
| Чай с  сахаром  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Мясо  жаренное  с горошком | 644 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  | 15 | 155 |  |  |  |
| Чай с  сахаром  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Поджарка  с пшенной  кашей | 665 |  |  |  |  | 60 | 36 | 5 |  |  |  | 15 | 161 |  |  |  |
| Чай с  сахаром  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  масло,  консервы |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Котлеты с  гречневой  кашей | 718 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |  |  | 15 | 100 |  |  |  |
| Чай с  сахаром  2 стакана,  печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| Итого за  6 дней |  | 600 | 600 | 300 | 23 | 272 | 84 | 10 | 24 | 200 | 185 | 150 | 734 | 133 | 318 | 9 |
| Округлено  за 1 день |  | 100 | 100 | 50 | 4 | 45 | 15 | 2 | 6 | 35 | 32 | 25 | 130 | 25 | 130 | 1,5 |

**Примерное шестидневное меню-раскладка**  
**горячих завтраков**  
**лечебно-профилактического питания по рациону № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Раскладка № | Продукты в граммах | | | | | | | |
| Хлеб  ржаной | Хлеб  пшенич-  ный | Мука  пшенич-  ная | Крупа,  мака-  роны | Карто-  фель | Капуста | Морковь | Свекла |
| 1-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог со  сметаной | 485/1/2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо  тушенное с  гречневой  кашей | 626/767 |  |  | 4 | 46 |  |  | 5 |  |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с  творогом | 487 |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| Картофельная  запеканка с  отварным  мясом | 696 |  |  |  |  | 300 |  |  |  |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из  творога  запеченный | 491 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Мясо  отварное с  овощами | 661/773 |  |  |  |  | 200 |  | 3 | 3 |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из  творога | 492 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба  отварная или  запеченная с  картофелем | 576 |  |  |  |  | 200 |  |  |  |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог со  сметаной | 485/1/2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рулет с  макаронами | 725 |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники | 493 |  |  | 23 |  |  |  |  |  |
| Рыба  жаренная с  картофелем | 549 |  |  |  |  | 200 |  |  |  |
| Хлеб, масло,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за  6 дней |  | 600 | 600 | 77 | 96 | 900 | - | 8 | - |
| Округлено за  1 день |  | 100 | 100 | 15 | 15 | 15 | - | 1 | - |

продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты в граммах | | | | | | | | | | | |
| Лук | Томат  пюре | Сахар | Масло  расти-  тельное | Масло  животное | Сметана | Творог | Яйцо | Говя-  дина | Рыба | Чай | Кефир |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7,5 |  |  | 15 | 101 |  |  |  |  |  |
| 5 | 12 |  | 5 | 5 |  |  |  | 112 |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 5 | 30 | 96 | 0,5 шт |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 15 |  |  |  |  | 161 |  |  |  |
|  |  | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 10 |  | 91 | 0,5 шт |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 5 | 30 |  |  | 164 |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 | 5 |  | 30 | 142 | 1/5 шт |  |  |  |  |
|  |  |  | 8 | 5 |  |  |  |  | 151 |  |  |
|  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7,5 |  |  | 15 | 101 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 |  |  |  | 1/5 шт | 154 |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 25 |  | 10 | 15 | 142 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  | 151 |  |  |
|  |  | 15 |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 30 | 12 | 267 | 51 | 85 | 135 | 673 | 1,5 шт | 591 | 305 | 3 | 1200 |
| 6 | 2 | 45 | 10 | 15 | 20 | 110 | 0,25 шт | 100 | 50 | 0,5 | 200 |

      Примечание: Вторые блюда вареные или запеченные. Ограничение экстрактивных веществ мяса и рыбы.

**Примерное шестидневное меню-раскладка**  
**горячих завтраков**  
**лечебно-профилактического питания по рациону № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Раск-  ладка № | Продукты в граммах | | | | | | | | | | |
| Хлеб  ржа-  ной | Хлеб  пше-  нич-  ный | Мука  пше-  нич-  ная | Крупа  и мака-  роны | Карто-  фель | Ка-  пуста | Мор-  ковь | Свек-  ла | Лук | Томат  пюре | Са-  хар |
| 1-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат  летний с  яйцом | 43 |  |  |  |  | 110 |  | 25 |  | 25 |  |  |
| Ромштекс  с греч-  невой  кашей | 640/766 |  |  |  | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 2-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из  творога с  яйцом | 490 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Гуляш с  жаренным  картофелем | 663 |  |  | 5 |  | 300 |  |  |  | 25 | 5 |  |
| Хлеб,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 3-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из  капусты | 43 |  |  |  |  |  | 175 |  |  | 25 |  | 20 |
| Бифштекс  с яйцом с  рисом | 650 |  |  |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб,  чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 4-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог со  сметаной | 485 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Яйцо  вареное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба  жареная с  картофелем | 563 |  |  | 6 |  | 200 |  |  |  |  | 5 |  |
| Хлеб, чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 5-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76 |  |  |  |  | 86 | 25 | 38 | 37 |  |  |  |
| Рулет с  яйцом и  картофелем | 725/83 |  |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 6-й день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с  луком | 525 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |
| Печень с  луком и  макаронами | 690/1 |  |  |  | 40 |  |  |  |  | 60 |  |  |
| Хлеб, чай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Итого за  6 дней |  | 600 | 600 | 19 | 122 | 760 | 261 | 50 | 38 | 187 | 10 | 240 |
| Округлено  за 1 день |  | 100 | 100 | 3 | 20 | 125 |  |  | 100 |  | 3 | 40 |

продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты в граммах | | | | | | | | | | | |
| Масло  расти-  тельное | Масло  живот-  ное | Сме-  тана | Тво-  рог | Яйцо | Говя-  дина | Рыба | Пе-  чень | Огур-  цы | Горошек | Чай | Кефир |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  | 1 шт |  |  |  | 63 |  |  |  |
|  | 15 |  |  | 0,25 шт | 157 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 | 20 | 101 | 0,75 шт |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 161 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  | 1 шт | 161 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 25 | 101 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 15 |  |  |  |  | 216 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  | 1 шт | 154 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 90 | 107 | 60 |  | 6 шт | 633 | 216 | 133 | 63 | - | 3 | 1200 |
| 15 | 17 | 10 |  | 1 шт | 100 | 35 | 25 | 10 | - | 0,3 | 200 |

Приложение 3       
к нормам выдачи      
лечебно-профилактического  
питания работникам за счет  
средств работодателя

**Выдача витаминов**  
**в зависимости от характера производства**

      Выдача витаминов в зависимости от характера производства является одной из разновидностей лечебно-профилактического питания. Для рабочих горячих цехов в черной и цветной металлургии, а также в производствах пищевой промышленности - хлебопекарном, табачно-махорочном, согласно настоящим нормам, предусматривается выдача витаминов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категории работников | Наименование  витаминов | Дневная  доза, мг |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Работники, подвергающиеся воздействию высокой  температуры и интенсивному теплооблучению:  1) непосредственно занятые в доменном,  сталеплавильном, ферросплавном, литейном производстве  цветных и редких металлов, горячепрокатном и горячем  трубопрокатном производствах организаций черной и  цветной металлургии | Ретинол А  Тиамин В1  Рибофлавин В2 | 2  3  3 |
| 2) машинисты ошпарочных агрегатов,  пекари в хлебопекарном производстве | Аскорбиновая  кислота С  Никотиновая  кислота | 150  20 |
| 2. Работники, занятые в табачно-махорочном и  никотиновом производствах, подвергающиеся воздействию  пыли, содержащей никотин | Тиамин В1  Аскорбиновая  кислота С | 2  150 |

**Схема обогащения рационов питания витаминами**

      Рационы питания обогащаются витаминами путем их добавления (в кристаллическом виде или масляном растворе - ретинол, токоферол) непосредственно в блюда, либо путем выдачи 1-2 драже поливитаминов.  
      Раствор витаминов готовится ежедневно таким образом, чтобы в определенном объеме воды или блюда содержались необходимая доза.  
      Водные растворы витаминов хранению не подлежат.  
      Для облегчения приготовления раствора витаминов следует пользоваться следующей таблицей:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество  людей | Количество  воды в мл | Витамин С при дозе | | Витамин В1 | Витамин В2 |
| 100 мг | 150 мг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 4 | 100 | 150 | 3 | 15 |
| 5 | 20 | 500 | 750 | 15 | 75 |
| 10 | 40 | 1000 | 1500 | 30 | 150 |
| 50 | 200 | 5000 | 7500 | 150 | 750 |

      Получающим горячие завтраки лечебно-профилактического питания витаминный раствор добавляют в чай или кофе по одной чайной ложке.  
      В тех случаях, когда выдаются только витамины, их добавляют в первые или третьи блюда.  
      Для предупреждения разрушения витаминов высокой температурой их не следует закладывать в кипящий суп, борщ и т.п. Витаминизацию проводят непосредственно при раздаче блюда.  
      Витамин А растворяют в жире и добавляют в первые, вторые блюда, из расчета 2 мг на 1 человека (или более 6600 и.е.).  
      Обычный масляный концентрат витамина А содержит 100000 и.е. в 1 мл, (количество необходимое для 15 человек). Доза на одного человека - две капли этого концентрата.  
      Витамин Е растворяют в жире, добавляют в гарниры вторых блюд. Закладка витамина Е (1 капля 5 % масляного раствора аптечного препарата содержит 1 мг витамина) проводится по схеме:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во  людей | Кол-во жира, мл | Содержание витамина  на Е, мг | Объем масляного 5 % раствора  витамина Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 5 | 10 | 10 капель |
| 5 | 25 | 50 | 50 капель |
| 10 | 50 | 100 | 1 чайная ложка |
| 50 | 250 | 500 | 5 чайных ложек |
| 100 | 500 | 1000 | 10 чайных ложек |

© 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан» Министерства юстиции Республики Казахстан