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 Үкіметінің "Қазақстан Республикасының экономика салаларында еңбек жағдайлары мен оны қорғауды жақсарту жөніндегі 1997-2000 жылдарға арналған негізгі бағыттары туралы" 1997 жылғы 21 қаңтардағы N 89 қаулысына , Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1999 жылғы 9 сәуірдегі N 394 қаулысымен бекітілген "Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі туралы Ережеге" сәйкес, БҰЙЫРАМЫН:

1. Қоса беріліп отырған, Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау істері жөніндегі агенттігімен келісілген, Емдік-алдын алу тағамдарын және витаминдік препараттарды тегін беру Ережелері бекітілсін және Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде тіркелген күнінен бастап қолдануға енгізілсін.

2. Облыстық, Астана және Алматы қалаларының еңбек, жұмыспен қамту және халықты әлеуметтік қорғау басқармаларының (департаменттерінің) бастықтары осы Бұйрықтың барлық меншік нысандарындағы ұйымдарға жеткізілуін, сондай-ақ оның орындалуын бақылауды қамтамасыз етсін.

3. Еңбек қорғау басқармасы (Р.Ж. Үмбетқұлов) осы Бұйрықтың Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің "Вопросы труда" бюллетенінде жариялануын ұйымдастырсын. Емдік-алдын алу тағамдарын және витаминдік препараттарды тегін беру Ережелерін қолдану жөніндегі қажетті түсіндіру жұмыстарын жүргізсін.

4. Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің "Емдік-алдын алу тағамдарын және витаминдік препараттарды тегін беру Ережелерін бекіту туралы" 2000 жылдың 6 наурызындағы N 66-Ө бұйрығы күші жойылды деп танылсын.

Министр

Келісілді:
Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау істері

Қазақстан Республикасы
Еңбек және халықты
әлеуметтік қорғау министрінің
2000 жылғы 21 сәуірде N 95-Ө

жөніндегі агенттігі бұйрығымен бекітілген
2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

Емдік-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын тегін берудің ЕРЕЖЕСІ

1. Емдік-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын тегін берудің Ережесі "Еңбек қорғау туралы" Қазақстан Республикасы Заңының негізінде әзірленді.

2. Емдік-алдын алу тамақтары (бұдан әрі - ЕАТ) мен витамин препараттары қызметкерлерге кәсіби аурудан сақтандыру және олардың денсаулығын нығайту мақсатында ұйымдардың өндірістік объектілерін ұжымдық шарт арқылы еңбек жағдайлары бойынша "Ұйымдардың өндірістік объектілерін еңбек жағдайлары бойынша аттестациялау туралы Ережеге" (Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігінің 1998 ж. 15.01 N 2 бұйрығымен бекітілген және Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде тіркелген 1998 ж. 19.03. N 486) сәйкес аттестациялау негізінде беріледі.

3. Оларды тағайындау мен тегін беру, белгілі бір кәсіптер мен қызметтерде, еңбек жағдайлары аса зиянды жұмыстарда істейтін қызметкерлерге емдік-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын, - ЕАТ рационына (2-қосымша) және витамин препаратын тегін берудің нормаларына сай құқық беретін өндірістің Тізбесіне (1-қосымша) сәйкес жүргізіледі.

4. Меншік және шаруашылықты жүргізу нысандарына қарамастан ұйымдардың кәсіптері мен қызметтері аталған Тізбедегі өндірістерде көзделген қызметкерлерінің нақты жұмыс істеген күндеріне емдік-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын алуға құқығы бар.

5. Емдік-алдын алу тамақтары мен витамин препараттарын тағайындау және беру ЕАТ рационының физиологиялық-гигиеналық бағалау, осы тамақтарды алатын қызметкерлерінің тамақтану мәртебесін зерттеу (қандай қызметкерлер кәсібіне, жұмыс орны мен еңбек жағдайына қарай сәйкес келетін N 1 ден N 5 дейінгі тамақтану рациондары бойынша тамақтарды алуға құқылы) негізінде жүргізіледі.

6. Емдік-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары, сондай-ақ құрылыс, құрылыс-монтаж, жөндеу - құрылыс және іске қосу жұмыстарымен айналысатын ұйымдарда күні бойы жұмыс істейтін басқа да қызметкерлерге, жұмыс істеп тұрған еңбек жағдайлары зиянды өндірістерде жабдықтарды тазалау мен әзірлеуді және өндірістерді тоқтатуды жүргізетін негізгі қызметкерлер мен жұмысшылар үшін де осы тағамдар белгіленген.

7. Емдік-алдын алу тағамдары мен витамин препараттарын беру, жұмыс алдында ыстық тағам түрінде жүргізіледі. Жекелеген жағдайларда ЕАТ-ны түскі

үзіліс кезінде де беруге болады. Жоғары қысымды жағдайларда (кессондарда, барокамераларда, су астындағы жұмыстарда) жұмыс істейтіндерге шлюзден өткеннен кейін беріледі.

8. Емдік-алдын алу тамақтары:

1) - жұмыс істемейтін күндерде;

2) - демалыс күндерде;

3) - қызмет іссапарлары күндерінде;

4) - өндірістен қол үзіп оқып жүрген күндерде;

5) - жұмысты ЕАТ тағайындалмаған басқа учаскелерде орындаған күндерде;

6) - еңбекке уақытша жарамсыздығы кезінде берілмейді.

9. ЕАТ өткен уақыт үшін немесе бірнеше ауысым бұрын беруге, сондай-ақ уақытында алынбаған емдік-алдын алу тамақтарының ақшасын алуға рұқсат етілмейді.

10. Емдік-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары дайындалатын орындары өзінің құрылымы мен мазмұны жағынан Құрылыс нормалары мен ережелеріне және Санитарлық ережелер мен нормаларға сай келуі керек.

11. Емдік-алдын алу тағамдары мен витамин препараттары жекелеген өндірістер үшін белгіленген рациондар мен нормаларға сәйкес жасалады. Рациондар бойынша емдік-алдын алу таңертеңгі ыстық тағамдарының шамамен алты күнге жасалған мәзіріне сәйкес әрбір күнге арналып тамақтар тізбесі бойынша емдік-алдын алу тамақтары рациондарын физиологиялық-гигиеналық бағалау схемалық кестесі (6-қосымша) мен қоса Мәзір жасалады (3-қосымша).

12. Мәзірді жасауға, тамақ дайындауға құқы бар өндірістің меңгерушісі жауапты болып табылады.

13. Тамақ өнімдерінің бірін екіншісімен ауыстыруға, тек өте сирек жағдайларда, тағамдардың бірін-бірі алмастырушылығы нормалары шегінде жол беріледі (4-қосымша).

14. Витамин препараттарын беруді қоғамдық тамақтандыру ұйымдары тамақтану рациондарын витаминдермен байыту тәсімі бойынша бекітілген нормаларға сәйкес жүргізеді (2-қосымша). Витаминдерді жұмсаудың есебін жүргізу және витаминдендіруді бақылауды қамтамасыз ету үшін қоғамдық тамақтандыру ұйымдарында витаминдендірудің күні, уақыты, шығындары, қандай тамақтар және қанша көлемде витаминдендірілгендігі жауапты адамның қолы көрсетілетін "Витамин препараттарын жұмсаудың журналын" жүргізу қажет.

15. Емдік-алдын алу тамақтары белгіленген үлгідегі арнайы талондар бойынша беріледі.

16. Емдік-алдын алу тағамдары мен витамин препараттарын тегін берудің Ережесімен таныстыру, қызметкерлермен еңбекті қорғау жөнінде нұсқаулық

өткізу кезінде N 1 ден N 5 дейінгі рациондар бойынша емдік-алдын алу тамақтарының таңертеңгі ыстық тамағын алушы жұмысшыларға жадынамаға сәйкес (5-қосымша) жүргізіледі.

17. Емдік-алдын алу тармақтарын тегін алатын қызметкерлерге еңбек жағдайының аса зияндылығына байланысты сүт немесе соған тең келетін басқа да тамақ тағамдары берілмейді.

18. Қызметкерлерді ЕАТ-мен қамтамасыз ету және осы Ережені сақтау үшін жауапкершілік жұмыс берушіге жүктеледі.

19. Меншік және шаруашылықты жүргізу нысандарына қарамастан, ұйымдарда емдік-алдын алу тамақтарының тегін беру Тәртібінің орындалуын бақылау аумақтық санитарлық-эпидемиологиялық ұйымдарға, Мемлекеттік еңбек инспекциясына жүктеледі (ендірме N 2). Кәсіподақ ұйымдары Қазақстан Республикасы заңдарында берілген құқықтық шеңберде еңбекті қорғау заңдарының сақталуын қоғамдық бақылау арқылы жүзеге асырады.

1 Қосымша

Келісілді:
Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау істері
жөніндегі агенттігі
2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

Қазақстан Республикасы
Еңбек және халықты
әлеуметтік қорғау министрінің
2000 жылғы 21 сәуірде N 95-Ө
бұйрығымен бекітілген

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 ӨНДІРІСТЕР

1-БӨЛІМ. ОРГАНИКАЛЫҚ ЕМЕС ӨНІМДЕР

1. Күкірт қышқылы өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

2. Фосфор қышқылы өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

3. Фосфорлы кальций өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

4. Фосфорлы ангидрид өндірісі

Негізі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

5. Сары және қызыл фосфор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

Балқытылған фосфорлы шлактан жасалатын құрылыс заттарын өндіру кезіндегі негізгі технологиялық процесте қызмет істейтін жұмысшылар. 4

6. Бес күкіртті фосфор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

7. Металл фосфидтері өндірісі (мырыш, мыс және басқа)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

8. Суперфосфат, фторсыздалған фосфат, күрделі-аралас және күрделі тыңайтқыштар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

9. Аммофос өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

10. Үшхлорлы фосфор және хлортотық фосфор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

11. Сұйық хлор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

12. Екі тотық хлор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

13. Хлорлы әк өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

14. Хлорлы темір өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

15. Хлорлы алюминий өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

16. Хлорлы барий өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

17. Фосген өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

18. Бертолет тұзы өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

19. Фторлы натрий өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

20. Фторлы сутегі мен оның су ерітінділерінің өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

21. Калий тетрафторборат өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

22. Кальций карбид өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

23. Теллур өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

24. Селен өндірісі-құрамында селен бар шламдарды байыту

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

25. Ванадий бес тотығы негізінде катализатор өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтарды жөндеумен (жөндеуші-слесарь) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

26. Хром және марганец негізіндегі катализаторлар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

27. Жасанды марганец қос тотығының өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

28. Құрамында хромы бар шикізаттан күкірті натрий өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

29. Таллий қолданумен монокристалл өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2
30. Аэросил өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен және жөндеумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
31. Ақ құрым өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
32. Техникалық асбест заттар өндірісі (тоқыма цехтары)
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

2-Бөлім. Органикалық өнімдер

33. Хлорбензол, дихлорбензол, трихлорбензол, тетрахлорбензол, гексахлорбензол өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
34. Эпирхлоргидрин өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
35. Оловоорганикалық қоспалар өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5
36. Диносеб гербициді өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
37. Экстралин өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5
38. Бензолдан, хлорбензолдан және бензолдың басқа туындыларынан фенол өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

39. Таза ванадий бестотығында фталдық ангидрид өндірісі (қойылтылған катализаторда)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

40. Керамикалық бояғыш зат өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3

41. Төртхлорлық көміртегі өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

42. Дихлорэтан өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

43. Үшхлорэтан өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

44. Гексахлорэтан өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

45. Керосин пиролизы, пирогаз бөлу және тазарту өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

46. Хлорпикрин өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

47. Хлорлы этил, трихлорэтилен мен изопропил спирт өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

48. Этилен тотығы және оның туындылары этилцеллозольва, хлорекс, этиленгликоль өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

49. Фенилэтил спирт өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

50. Гербицид өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

51. Фосген арқылы сірке ангидрид өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

52. Кетен арқылы сірке ангидрид өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

53. Ацетальдегид өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

54. Этилбензол өндірісі (өндіріс жабық ғимаратта болғанда ғана)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

55. Құрастырылған улағыш өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

56. Этил сұйығының өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен, қосалқы өндірісте 4

(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 өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

58. Пенапоропластыр өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

59. Синтетикалық, дивинилнитрил, полизопрен және полибутадиен каучук (СКБ, СКН, СКИ-3, СКД) өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

60. Стирол, альфаметилстирол, дивинилстирол каучуктер мен латекстер, дивинилметилстирол, хлорпрен каучук, ацетилен (табиғи газдан) өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

61. Полиизобутилен өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

62. Бутилкаучук өндірісі (хлорлық метил ортада)

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

63. Хлорвинил, оның негізінде сополимерлер, полихлорвинил шайыр өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

64. Талшықты және асбест прессматериалдар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

65. Техникалық бензил спирт өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

66. Химиялық талшықтар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

67. Контакттік қалыптау әдісімен және механикалық тәсілмен шыныпластиктер өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

3-Бөлім. Лактар мен бояулар

68. Қорғасын глет және жоса өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

69. Қорғасын сары бояу өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

70. Қорғасын ақ бояу өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

71. Ветерилды мырыш ақ бояу өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

4-Бөлім. Тау-кен жұмыстары

72. Апатит-нефелин рудаларды шығару және өңдеу

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

73. Құрамында хром бар рудаларды шығару және өңдеу

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

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)

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтарды жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

75. Құрамында фосфор бар тұз-реактивтер өндірісі (фосфорлыватистіқышқыл аммоний, екі рет қосылған фосфорлықышқыл барий, бесхлорлы фосфор)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

76. Құрамында берилий бар тұз-реактивтер өндірісі (азотқышқылды берилий, берилий тотығы, күкірттіқышқыл берилий, көмірқышқылды берилий, сіркеқышқылды берилий, хлорлы берилий)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

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)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

78. Хром-реактив тұздар өндірісі (азоттықышқыл хром, гидрат тотығы, күкіртқышқылды, хлорлы, сіркеқышқылды)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

79. Марганец-реактив тұздар өндірісі (көмірқышқылды марганец, асқын тотық, екітотық, азоттықышқыл, күкіртқышқылды)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

80. Аэрофлоттар өндірісі (ксиленондық, крезолдық, калийбутилдық)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

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-дихloranилид, диметилпарафенилендиамин сульфат, барий және натрий дифениламиносульфонаты, дифенилкарбазид, диэтилпарафенилендиамин сульфаты, 2,

6- дибромфенолиндофенол, дибромфенилгидразин, дибутиламин, диметглиоксим, фенилгидрооксиламин, купферон)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

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 жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 1

6. Бөлім. Химия-фармацевтикалық өндіріс

83. Теобромин, фенилацетамид, цианды бензил өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

84. Промедол, фенацетин, аминазин, пропазин өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

85. Нитрохлоракридин, аминохинол, трихомонацид, азидин, димеколин мен фосфакол фепраноны, армин және миотикалық дәрілер ерітінділерінің өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

86. Оксиметил қоспаларының өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

87. Наганин, карбохолин, прозерин өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

88. Ампуладағы медициналық хлорэтил өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
89. Кутизон өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
90. Үш фторлы бор мен оның негізіндегі өнімдер өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

2 Тарау. Түсті металлургия өндірістері

91. Сынап өндірісі
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4
92. Қорғасын мен қалайы өндірісі
1) Қорғасын мен қалайы рудаларды, концентраттарды (агломератты) балқыту, қорғасын, қалайы және құрамында қорғасын бар қорытындыларды тазарту.
Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру
2) Қорғасын-қалайы рудаларын байыту 3 пен 2 апта сайын алмастыру
1. Қорғасын және қалайы өндірісін байыту фабрикаларының 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 қызмет көрсетумен айналысатын жұмысшылар, басшылар және мамандар. 1
2) Жер үстіндегі жұмыстар
Концентрат шығаруда технологиялық және қосымша процестермен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар. 1

3) Рудаларды байыту

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 1

94. Лопарит концентраттарды өндіру

Негізгі технологиялық процеспен, жабдықтарды жөндеу және қызмет көрсетумен, лабораторияда толық күн айналысатын жұмысшылар мен мамандар, басшылар. 1

95. Мыс рудаларды, концентраттарды (агломератты) және құрамында қорғасыны бар басқа материалдарды балқыту және өңдеу

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

96. Берилий өндірісі

Берилий гидроокисін, берилий тотығын, металл берилий және одан жасалған заттарды өндірумен тікелей айналысатын жұмысшылар 2

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 жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

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 жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

2) Рудаларды өңдеу

Байыту фабрикаларының уатқыш және уатқыш-шахталық бөлімшелерінде тікелей айналысатын жұмысшылар мен мастерлер 4

3 Тарау. Электротехникалық және радиотехникалық өндірістер

99. Сынап толтырылған газдан айыру құралдары және сынап түзеткіштер өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

100. Қорғасын (қышқыл) аккумуляторлар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

101. Темір никель және кадмий никель (сілті) аккумуляторлар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 2

102. Арнайы химия тоқ көздері өндірісі (сынап, қорғасын және олардың қоспаларын пайдаланумен байланысты жұмыстарда)

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

103. Электр көмір заттар өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 3 пен 2 апта сайын алмастыру

104. Гальваникалық элементтер және батарейлер өндірісі

1) Марганец рудасын өңдеу және агломераттар дайындау

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 5

105. Фенолоформальдегид, анилиноформальдегид, полиэфирноэпоксид, полиэфиримидоэпоксид лактар, шайыр және компаунд өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

106. Қабатты пластиктер, орауыш заттар мен профильді пластиктер өндірісі

Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар жөндеумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер (слесарь-жөндеуші) 4

107. Миканиттер, слюдопласттар, слюдоониттер және кремний органикалық, полиэфирэпоксид және полиэфиримидоэпоксидтағы жұқа шыны мата

Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күн айналысатын жұмысшылар мен мастерлер. 4

4 Тарау. Радиоактивты заттармен және ионды сәуле таратушы көздермен жұмыс істеу

(I- IV тарауларға енгізілмеген)

1. Уран мен торий рудаларын шығару және өңдеумен (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. 1

2. Өндірістік, энергетикалық, транспорттық және тәжірибе-өндірістік ядролық реакторлармен тікелей айналысатын жұмысшылар. 1

3. Жұмыс орындарында активтігі 1 милликюриден асқанда нейтрон көздер (радий-берилий, полоний-берилий және өзге де ерекше жоғары радио уытты радиоактивті заттар негізіндегі нейтрон көздер) дайындаумен тікелей айналысатын жұмысшылар. 1

4. Радий, торий-228, радий-228, актиний-228, ашық түрдегі полонийді пайдалануда тұрақты әсері бар радиоактивтік жарық құрамын өндірумен тікелей айналысатын жұмысшылар 1

5. Жұмыс орнында көз активі 1 миликюриден жоғары болғанда радий эманациясын айырып алумен айналысатын жұмысшылар 1

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

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 махорка және шылым ферментациялаумен тікелей айналысатын жұмысшылар мамандар В; С; витаминдері

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 Денсаулық сақтау істері жөніндегі агенттігі 2000 жылғы 29 ақпан N 07-992	Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2000 жылғы 21 сәуір N 95-Ө 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 сүт өнімдері	200	Тоң май	5
		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.

Өндіріс сипаттамасына байланысты тегін витаминдер беру нормасы

Витаминдерді тегін беру - сауықтыру-алдын алу тамақтану түрлерінің бірі болып табылады. Қара металлургиядағы ыстық цехтардағы жұмысшылар үшін, сондай-ақ тамақ өнеркәсібі өндірісінде - нан пісіру, табак-махорка- Тізбеге сәйкес витаминдер беру көзделген:

Қызметкерлер санаты	Витаминдер атауы	Күндік мөлшері, мг
1. Қоршаған ортаның жоғарғы температурасының және қарқынды жылу сәулелерінің әсеріндегі қызметкерлер:		
- қара металлургия ұйымдарының домналық, болат	ретинол-А	2
балқытатын, ферробалқыту, прокат және құбыр	тиамин-В1	3
прокаты өндірісінде тікелей айналысатын	рибофлавин-	3

	В	2
- жидіту агрегаттарының машинистері және нан пісіру өндірісіндегі наубайшы	аскорбин қышқылы-С	150
	никотин қышқылы	20
2. Никотины бар шаң әсеріндегі табак-махорка және никотин өндірісінде жұмыс істейтін қызметкерлер	тиамин-В1	150
	аскорбин қышқылы-С	

Тамақтану рационын витаминдермен байыту схемасы

Тамақтану рационы витаминдерді тағамдарға тікелей қосу (кристалл түрінде немесе майлы ерітінде-ретинол, токоферол) жолымен немесе 1-2 поливитамин дражесін беру жолымен байытылады.

Витамин ерітіндісі күнде, су немесе тағамның белгілі бір көлемінде қажет мөлшері болатындай қылып дайындалады. Витаминдердің су ерітінділері сақтауға келмейді.

Витаминдер ерітіндісін дайындауды жеңілдету үшін мына кестемен пайдалану керек:

Адамдар саны	Сұйықтың мөлшері, мл	Витаминдер, мг. C дозасы: 100мг	C дозасы: 150мг	B1	B2
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 таңертеңгі тағамдарын алатындардың шайына немесе кофесіне 1 шай қасықтан витамин ерітіндісін қосады.

Тек қана витаминдер берілетін жағдайларда оларды бірінші не екінші тағамдарға қосады.

Витаминдерді жоғары температурадан бұзылудан сақтау үшін оларды қайнап тұрған сорпаға, борщқа және т.б салу керек емес. Витаминдендіруді тағамдарды тарату кезінде жүргізеді.

А витаминін майға ерітеді және 1 адамға 2 мг есебімен бірінші, екінші

тағамдарға қосады (немесе 6600 и.е. артық)

А витаминінің кәдуілгі май концентратында 1 мл 100000 и.е. (15 адамға қажет мөлшерде) бар. Бір адамға мөлшері-осы концентраттың екі тамшысы.

Е витаминін мал майына ерітеді, екінші тағамдардың тұздығына қосады. Е витаминін қосу (дәріханадағы препараттың 5% май ерітіндісінің 1 тамшысында 1 мг. бар) мына схемамен жасалады:

Адамдар саны	Мал майының мөлшері мг.	Құрамындағы Е витамині, мг.	Е витаминінің 5% май ерітіндісінің көлемі
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 Денсаулық сақтау істері жөніндегі агенттігі 2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

Емдеу-профилактикалық тағамдану мен витамин препараттарын ақысыз беру ережесіне 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 наны	Бидай наны	Бидай және картоп ұны	Ұн. мака.рон және бұр.шақ	Кар.топ	Ка.пу.ста	Сә.біз	Қы.зыл.ша
1-ші күн									
Капуста салаты	48								264

Қаймақтағы бауыр 689 15 70
Сүзбе пудингі 490 4 10
Ж е м і с
А й р а н
Н а н , ш а й 1 0 0

2 - ш і к ү н

Винегрет 75 40 30 25 40
Картоппен бірге 611/733 5 260
п і с к е н с и ы р е т і
К а п у с т а м е н б і р г е
піскен омлет 535 100
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 100

3 - ш і к ү н

Көкөністен салат 413 10 80 20 45
Б ұ қ т ы р ы л ғ а н е т
гарнирмен 626 10 240
Сырниктер қаймақпен 493 10
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 100

4 - ш і к ү н

Капустадан салат 40 264
К а р т о п п е н б і р г е
піскен балық 558/773 4 260
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 100

5 - ш і к ү н

М а р и н а д т а л ғ а н қ ы з ы л ш а
жасыл бұршақпен 82 50 92
Строгандық бауыр 690 5 260
С ү з б е с ү т п е н 4 8 5
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 100

6 - ш і к ү н

Винегрет 76 60 30 25 40

Тефтельмен вермишель 726 13 70

Ірімшікпен жұмыртқа бот 506

Ж е м і с

А й р а н

Н а н , ш а й 1 0 0

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

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

т а б л и ц а н ы ң ж а л ғ а с ы :

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 - ш і к ү н

К а п у с т а с а л а т ы 3 1 1

Қаймақтағы бауыр 15 15

Сүзбе пудингі 20 10 5 90 0,25

Ж е м і с

А й р а н

Нан, шай 10

2 - ш і к ү н

В и н е г р е т 3 0 5

Картоппен бірге 20 164

п і с к е н с и ы р е т і

К а п у с т а м е н б і р г е

піскен омлет 1,5

Ж е м і с

А й р а н

Нан, шай 10

3 - ш і к ү н

Көкөністен салат 18 15

Б ұ қ т ы р ы л ғ а н е т

гарнирмен 27 15 20 69

С ы р н и к т е р

қаймақпен 5 5 15 70 0,25
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 10
4 - ш і к ү н
Капустадан салат 3 11
Картоппен бірге
піскен балық 36 10 5 120
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 10
5 - ш і к ү н
Маринадталған қызылша 3 5
жасыл бұршақпен
Строгандық бауыр 15 10
Сүзбе сүтпен 10 80
Ж е м і с
А й р а н
Нан, шай 10
6 - ш і к ү н
Винегрет 10 97
Тефтельмен
вермишель 29 17 15 60 1,5
Ірімшікпен
жұмыртқа бот 5
Ж е м і с
А й р а н
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

Ж е м і с 1 3 0
А й р а н 2 0 0
Нан, шай

6 - ш і к ү н

В и н е г р е т
Тефтельмен вермишель 25
Ірімшікпен жұмыртқа бот 60
Ж е м і с 1 3 0
А й р а н 2 0 0
Н а н , ш а й

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 - ш і к ү н

Ірімшік, нан 100 100
Көкөніс салаты 43 110 25
Макаронмен бұқты. 626 5 50 10
р ы л ғ а н с и ы р е т і
Қ а н т ы б а р ш а й
Айран

2 - ш і к ү н

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-шi 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

м а к а .
ронмен 611 5 60 8 14 2,5 15 164
Қ а н т ы
бар 2 50 30 1,5
с т а қ а н
ш а й ,
печенье
2-ші күн
Н а н ,
май, 100 100 10 53
к о н с е р .
в і л е р
Қ а р а м ұ қ
б о т қ а .
с ы м е н
бауыр 687 6 46 15 133
Қ а н т ы
б а р
2 с т а қ а н
ш а й ,
печенье 50 30 1,5
3 - ш і к ү н
Н а н ,
м а й ,
к о н с е р .
вілер 100 100 10 53
Т е ф т е л и
к ү р і ш .
пен 726 12 60 40 5 10 2,5 15 154
Қ а н т ы
б а р
е к і
с т а қ а н
ш а й ,
печенье 50 30 1,5
4-ші күн
Н а н ,
м а й ,
к о н с е р .

вілер 100 100 10 53
Қ у ы р .
ы л ғ а н
е т
бұршақ. 644 200 15 155
п е н
Қ а н т ы
б а р
2 с т а қ а н
ш а й ,
печенье 50 30 1,5
5 - ш і к ү н
Н а н ,
м а й ,
к о н с е р .
вілер 100 100 60 36 5 15 161
Т а р ы
б о т қ а .
с ы м е н
қ у ы р . 6 6 5
ы н д ы
Қ а н т ы
б а р
2 стақан 50 30 1,5
ш а й ,
печенье
6 - ш і к ү н
Н а н ,
м а й ,
к о н с е р .
вілер 100 100 10 53
Қ а р а .
қ ұ м ы қ
б о т қ а .
сымен 718 46 15 100
к о т л е т
Қ а н т ы
б а р
2 с т а қ а н

ш а й ,
печенье 50 30 1,5

Б а р л ы ғ ы
6 күнге 600 600 300 23 272 84 10 24 200 185 150 734 133 318 9
Ш а м а м е н
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
Қ а й м а қ .
п е н
сүзбе 485/1/2 7,5 15
Қ а р а .
м ы қ
б о т қ а .
сымен 626/767 4 46 5 5 12 5 5
б ұ қ т ы .
р ы л ғ а н
е т
Н а н ,
м а й ,
шай 100 100 15 10
Айран 15
2-ші күн
І р і м .
ш і к т е н
вареник 487 50 12 5 30

П і с к е н
е т п е н
к а р т о п
з а п е .
к а н к а .
сы 696 300 21 15
Н а н ,
м а й ,
шай 100 100 15 10
Айран
3-ші күн
І р і м .
ш і к т е н
п і с і р .
і л г е н
пудинг 491 10 15 10
П і с к е н
е т к ө .
к ө н і с .
пен 661/773 200 3 3 5 30
Н а н ,
м а й ,
шай 100 100 15 10
Айран
4-ші күн
І р і м .
ш і к т е н
з а п е .
канка 492 10 10 5 30
С у ғ а
н е м е с е
к а р т о п .
п е н
п і с і р .
і л г е н
балық 576 200 8 5
Н а н ,

м а й ,
шай 100 100 10
Айран 15
5 - ш і к ү н
Қ а й м а қ .
п е н
ірім. 485/1/2 7,5 15
ш і к
М а к а р о н .
н а н
рулет 725 30 3
Н а н ,
м а й ,
шай 100 100 15 10
А й р а н 1 5
6 - ш і к ү н
Сырник. 493 23 25 10 15
т е р
К а р т о п .
п е н қ у .
ы р ы л ғ а н
балық 549 200 5
Н а н ,
м а й ,
шай 100 100 15 10
А й р а н 1 5

Б а р л ы ғ ы
6 күнге 600 600 77 96 900 - 8 - 30 12 267 51 85 135
Ш а м а м е н
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 бұқты.рылған ет			112
Нан, май, шай			0,5
Айран	200		
		2-ші күн	
Ірім.шіктен вареник		96	0,5
Піскен етпен картоп запе.канка.сы			161
Нан, май, шай			0,5
Айран	200		
		3-ші күн	
Ірім.шіктен пісір.ілген пудинг	91		0,5
Піскен ет көніс.пен		164 кө.	0,5
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

Қ у ы р .
ғ а н
к а р т о п .
п е н
гуляш 633 5 300 25 5 7
Н а н ,
шай 100 100 15
Айран 15

3 - ш і к ү н

К а п у с т а .
д а н
салат 48 175 25 20
Ж ұ м ы р т .
қ а м е н ,
к ү р і ш .
п е н
б и ф ш .
текс 650 35 15 10
Н а н ,
шай 100 100 15
А й р а н 1 5

4 - ш і к ү н

Қ а й м а қ .
п е н
сүзбе 485 20 25
П і с к е н
ж ұ м ы р т .
қа
Қ у ы р .
ғ а н
б а л ы қ
п е н қ у .
ы р ғ а н
картоп 563 6 200 5 15 15
Н а н ,
шай 100 100 15
А й р а н 1 5

5 - ш і к ү н

В и н е .
грет 76 86 25 38 37 15
Ж ұ м ы р т .
қ а ж ә н е
к а р т о п .
п е н
рулет 725/83 150 15
Н а н ,
шай 100 100 15
Айран 15
6 - ш і к ү н
П и я з б е н
омлет 525 15 10
Б а у ы р
п и я з .
б е н ж ә н е
м а к а р о н .
мен 690/1 8 40 60 15 15
Н а н ,
шай 100 100 15
А й р а н 1 5

Б а р л ы ғ ы
6 күнге 600 600 19 122 760 261 50 38 187 10 240 90 107 60
Ш а м а м е н
1 күнге 100 100 3 20 125 100 3 40 15 17 10
т а б л и ц а н ы ң ж а л ғ а с ы :

Мәзірі !Сүзбе !Жұмыртқа!Сиыр еті!Балық!Бауыр !Қияр !Бұршақ !Шай!Айран!
----
1 - ш і к ү н
Ж ұ м ы р . 1 6 3
т қ а м е н
ж а з ғ ы
салат
Қ а р а м ы қ 0 , 2 5 1 5 7
ж а р м а .
м е н
р о м ш т е к с

Нан, шай		0,5
Айран		200
	2-ші күн	
Сүзбе мен жұмырт. қадан пудинг	101	0,75
Қуыр. ған картоп. пен гуляш		161
Нан, шай		0,5
Айран		200
	3-ші күн	
Капуста. дан салат		
Жұмырт. қамен, күріш. пен бифш. текс	1	161
Нан, шай		0,5
Айран		200
	4-ші күн	
Қаймақ. пен сүзбе		101
Піскен жұмырт. қа		
Қуыр. ған	1	216

б а л ы қ
п е н қ у .
ы р ғ а н
к а р т о п
Н а н , 0 , 5
шай
А й р а н 2 0 0

5 - ш і к ү н

В и н е .
г р е т
Ж ұ м ы р т . 1 1 5 4
қ а ж ә н е
к а р т о п .
п е н
р у л е т
Н а н , 0 , 5
ш а й
А й р а н 2 0 0

6 - ш і к ү н

П и я з б е н 1
о м л е т
Б а у ы р 1 3 3
п и я з .
б е н ж ә н е
м а к а р о н .
м е н
Н а н , 0 , 5
ш а й
А й р а н 2 0 0

Б а р л ы ғ ы
6 күнге 202 6 633 216 133 63 - 3 1200
Ш а м а м е н
1 күнге 35 1 100 35 25 10 - 0,3 200

К е л і с і л д і :

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау істері жөніндегі агенттігі 2000 жылғы 29 ақпан N 07-992

Емдік-профилактикалық тағамдар мен витамин препараттарын тегін беру ережесіне 4 қосымша

Емдік-профилактикалық тамақтанудың таңертеңгі асын даярлау кезінде азық-түліктің бірін-бірі ауыстыру Нормалары

Ауыстырылатын азық-түліктердің атаулары	Салмағы кило. граммен (брутто)	Ауыстыруға болатын азық. түліктердің атаулары	Баламалы салмағы килограммен (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 пастерленген сүт	0,45
Қаймағы алынбаған сүт	1	Қаймағы алынбаған құрғақ сүт	0,13
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 (қарақұмықтан	1	Әр түрлі жарма, бұршақтар баска)	1
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 Жадпама

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 күніне арналған азық-түліктің грамдық салмағы					Барлығы бір айда берілгені (гр)	Орташа бір адамға бір күнде берілгені (гр)
	1	2	3	4...	31		

2-6 кесте

Азық-түлік жиынтығы бойынша тағамның сипаты

Азық-түлік атауы	Норма (гр)	Бір күнде бір адамға орташа берілгені (гр)	Тапшылық (-) немесе 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

к в о т а с ы , %

----

* 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