

**Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге сүт, емдеу-профилактикалық тағамдар рационын беру нормасын бекіту туралы**

***Күшін жойған***

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2005 жылғы 29 маусымдағы N 170-ө бұйрығы. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде 2005 жылғы 20 шілдеде тіркелді. Тіркеу N 3739. Күші жойылды - Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің м.а. 2007 жылғы 31 шілдедегі N 184-п бұйрығымен.

*Күші жойылды - Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің м.а. 2007.07.31* N 184-п *бұйрығымен.*

      "Еңбек қауіпсіздігі және еңбекті қорғау туралы" Қазақстан Республикасының 2004 жылғы 28 ақпандағы  Заңының 20-бабы 1-тармағының 11) тармақшасына сәйкес  **БҰЙЫРАМЫН:**   
      1. Қоса беріліп отырған:   
      1) Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге сүт беру нормасы;   
      2) Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге емдеу-профилактикалық тағамдар рационын беру нормасы бекітілсін.   
      2. Халықты жұмыспен қамту, еңбек туралы және еңбекті қорғау туралы заңнаманың сақталуын мемлекеттік бақылау департаментінің директоры С.С.Әбденов осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігіне мемлекеттік тіркеуге жіберсін.   
      3. Осы бұйрық бірінші рет ресми жарияланған күннен күнтізбелік он күн өткеннен кейін қолданысқа енгізіледі.

*Министр*

      Қазақстан Республикасының   
      Денсаулық сақтау вице-министрі   
      2005 жылғы 29 маусымда   
      "Келісілді"

Қазақстан Республикасы       
Еңбек және халықты әлеуметтік    
қорғау Министрінің         
2005 жылғы 29 маусымдағы      
N 170-ө бұйрығымен         
бекітілген

**Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге**   
**сүт беру нормасы туралы**

МАЗМҰНЫ

             1. Қызметкерлерге жұмыс күнінің ұзақтығына қарамай, төмендегідей химиялық заттарды өндіру немесе қолдануға байланысты 0,5 литрден сүт беріледі:   
      1) алифатикалық және алициклдік көмірсутектер (қаныққан және қанықпаған):   
      метанға жататын көмірсутектер: бутан, изобутан, пентан, изопентан, гексан, октан, изооктан, нонан;   
      этиленге жататын көмірсутектер: бутилендер, амилендер, изобутилендер;   
      циклдік шексіз көмірсутектер: циклопентадиен, дициклопентадиен, марганецтің циклопентадиенилтрикарбонилі;   
      бір-көп ядролық хош иісті көмірсутектер: бензол, ксилол, толуол, этилбензол, кумол (диизотропиленбензол), ксилолдар, стиролдар, дефенил, нафталин және оның туындылары.   
      2) майлылар қатарына жататын галоген туынды көмірсутектер:   
      фтортуындылар: фторэтилен, дифторэтилен, трифторэтилен, тетрафторэтилен, трифторпропилен, дифторэтан, декафторбутан;   
      хлортуындылар: хлорлы метил, хлорлы метилен, хлороформ, төрт дәрежелі хлорлы көміртегі, хлорлы этил, дихлорэтан, трихлорэтан, тетрахлорэтан, трихлорпропан, титрахлорпентан, хлорлы винил, дихлорэтилен, трихлорэтилен, тетрахлорэтилен, гексахлорциклопентадиен, аллодан, хлоропрен, хлорлы аллил, хлорлы бутилен, гексахлорбутадиен және осы топтағы басқалары;   
      бромтуындылар: бромды метилен, бромды этил, дибромэтан, тетрапромэтан, дибромпропан, бромоформ және басқалары;   
      йодты туындылар: йодты метил, йодтыформ, йодты этил және басқалары;   
      аралас галоген туындылар: дифторхлорметан, фтордихлорметан және басқалары.   
      3) хош иісті көмірсутектеріне жататын галоген туындылар: хлорбензол, дихлорбензон, трихлорбензон, тетрахлорбензол, гексахлорбензол, хлорлы бензил, бензотрихлорид, хлорстирал, бромбензол, бромды бензил және басқа да осы топқа жататын галоген туындылар.   
      4) бір циклді көп ядролық көмірсутегінің хлор туындылары: хлорланған дифенилдер, дифенилдің хлор қышқылы, хлориндан, хлорнафталиндер, гептахлор, ДДТ, гексахлорциклогексан, полихлорпинен, полихлоркамфен, хлортен, симазин, артазин.   
      5) спирттер:   
      майлы қатарға жататын шекті және шексіз гликолдар және спирттер: метилді спирт, аллилді, кротонилді және басқалары;   
      майлы қатарға жататын галоген туынды спирттер: октафторамилді, тетрафтор пропилді және басқалары;   
      алициклді: және хош иісті қатарындағы спирттер: бензилді спирт, циклогексенол және басқалары.   
      6) фенолдар: фенол, хлорфенолдар, пентахлорфенол, крезолдар, гидрохинон, натрийдің пентахлорфенолы және басқалары.   
      7) алициклді және алифатикалық қатардағы эфирлер және олардың галоген туындылары: диметилді, диэтилді, диизопропилді, дибутилді, винибутилді, дивинилді, монохлордиметилді, дихлордиэтилді, тетрахлордиэтилді, этиленгликолдың, пропиленгликолдің, глицириннің эфирлері, полигликолді эфирлер.   
      8) фенолды эфирлер: гваякол, гидрохинонның монобензилді эфирі, динил және осы топқа жататын басқалары.   
      9) органикалық тотықтар және асқын тотықтар: этиленнің, пропиленнің, эпихлоргидриннің тотықтары, изопропилбензолдың гидро асқын тотығы, бензоилдің асқын тотығы, метилэтилкетонның, циклогексанонның асқын тотықтары және осы топтағы қалған құрамдардың өкілдері.   
      10) тиоспирттер, тиофенолдар және тиоэфирлер: метил және этилмеркаптандар, трихлортиофенол және пентахлортиофенол; 2,4-Д, трихлорфеноксиуксус қышқылы тұзы.   
      11) қаныққан және қанықпаған альдегидтер және кетондар: ацетальдегид, формальдегид, бензальдегид, акромин, ацетон, бромацетон, хлорацетон, пентахлорацетон, гексахлорацетон, хлорацетофенон және осы қатарға жататын басқалары.   
      12) органикалық қышқылдар, олардың ангидридтері, амидтері және галогеноагидридтері, малеинді, фталді ангидрид қышқылдары: құмырсқа, сірке, пропион және олардың ангидридтері, нафтенді қышқылдар, хлорлы бензоил, хлорфеноксоисірке қышқылы, карбамин қышқылының қоспалары, тиодитиокарбаминді қышқылдар, диметильформамид және осы топтағы басқалары, сондай-ақ диазокетоны және диазоэфирлер.   
      13) күрделі эфирлер: азотталған күкірт, хлорсульфонды, құмырсқа, сірке, припионді април, метакрил қышқылдары және олардың галоген туындылары.   
      14) күрделі эфирлер және фосфор қышқылының амидтері: трикрезилфосфат, тиофос, метафос, метилатилтиофос, меркаптофос, метилмекаптофос, карбофос, М-81, М-74 ДДВФ препараттары, фосфамид, хлорофос, табун, зоман, зарин, октаметил, диэтилхлормонофосфат, метилдихлорфиофосфат, диметилхлортисфосфат және қалғандары фосфорорганикалық улы химикаттар.   
      15) нитро және амино қоспалары майлы полиметилен қатарына жататындар және олардың туындылары: нитроолефиндер, нитрометан, нитроэтан, нитропропан, нитробутан, нитрофоска, хлорпикрин, нитроциклогексан, метиламин, диметиламин, триметиламин, этиламин, диэтиламин, триэтиламин, этиленимин, полиэтиленимин, полиэтиленполиамин, гексаметилендиамин, этаноламин, циклогексиламин, дициклогексиламин және осы топқа жататын басқалары.   
      16) майлы полиметилен қатарына жататын нитро және амино қоспалары: нитробензолдар, нитротолуолы, нитроксилол, динок, диносеб, нитронафталиндер, нитрохлорбензолдар, нитрофенолдар, нитро және аминоанизоанилин, ацетонанилин, хлоранимендер, фенилендиаминдер, бензидин, парокфтидин.   
      17) бензохинондар, нафтахинондар, антрахинондар, бензатрен, парабензохинон және дихлорнафтахинон.   
      18) органикалық бояғыштар: антрахинонды, нитро және нитро бояғыштар, азобояғыштар, азинді, 2-метилфуран (силван).   
      19) гетероциклді қоспалар: фуран, тетрагидрофуран, фурфурол, тиофен, индол, теридин, пиразалан, пурин, пиридинді және пуринді негіздер, пиколиндер никонин қышқылы, диоксандар, пиперидин, морфолин, гексоген, барбитураттар, олардың жартылай өнімдері және осы препараттарды шығарудағы басқа заттар.   
      20) алколоидтар: атропин, кокаин, опий, морфин, кадеин, стрихнин, пилокарнин, скополамин, сальсолин, омнопок, папаверин, никотин, анатазин және осы препараттарды шығарудағы басқалары, сондай-ақ құрамында жоғарыда көрсетілген алколоидтары бар шикізат пен дайын өнімдер (темекі-махорка, сигар және сигарет өндірісі, темекі ферменті).   
      21) борсутектілер.   
      22) галогендер және галоген туындылар: фтор, хлор, бром, иод, хлорлы, бромды, фторлы сутегі, плавикті, кремний фторлы сутегі қышқылдары, фтор тотығы, хлордың тотығы және хлор тотығының екі есе тотығы, хлордың троифториді, хлорлы йод, көмірсутегінің хлорлы тотығы (фосген).   
      23) күкірт қосындылары: күкірт сутегі, күкірт көміртегі, хлорлы сульфон қышқылы, күкірттің хлорангидридтері, күкіртті және күкірт ангидридтері.   
      24) селен және оның қоспалары: селенді ангидрид, селенді қышқыл, олардың тұздары, селеннің хлорлы тотығы, селеннің органикалық қоспалары.   
      25) теллур және оның қоспалары.   
      26) азот қоспалары: гидразин және оның туындылары, азоттың тотығы, азот қышқылы, натрийдің азиді, аммиак, натрийдің нитриті, хлорлы азот, хлорлы нитрозил, гидроксиламин.   
      27) сары (ақ) фосфор және оның қоспалары: фосфорлы ангидрид, фосфор қышқылы және оның тұздары.   
      28) мышьяк және оның қоспалары: мышьякты және мышьяктың ангидридтері, кальцийдің арсениті, натрийдің арсениті, осарсол иприт.   
      29) сурьма және оның қоспалары: сурьмалы және сурьманың ангидридтері, сурьмалы сутегі, сурьманың хлоридтары.   
      30) цианидтер: цианды сутегі, натрий мен калийдің цианидтері, дициан, хлорциан, бромциан, кальцийдің цианимиді, цианурхлорид, цианды бензил.   
      31) нитролдар: ацетонитрол, ацетонциангидрид, акрилонитрил, этиленциангидрин, бензонитрил және басқалары.   
      32) изоциананттар, фенилизоцианат, гексаметилендиизоцианат, толуилендиизоцианат және басқалары.   
      33) кремнийдің құрамдарында аэрозол түріндегі 10% жоғары кремнийдің еркін кристалды екі топтық тотықтары бары.   
      34) сынап және оның органикалық емес және органикалық қоспалары: металды сынап, сынаптың цианиді, сынаптың нитраты, шытырлауық сынап, диметил сынабы, этилмеркурхлорид, этилмеркурфосфат, диэтил сынабы, хлор фенол сынабы, меркурацетат, меркуран және сынаптың басқа қоспалары.   
      35) марганец және оның қосындылары: марганецтің, сульфаттың, хлорлы марганецтің тотықтары, оның қалған қоспаларының аэрозолдары.   
      36) бериллий және оның қоспалары: бериллий тотығы, гидрат бериллийдің тотығы, бериллийдің хлориді, фтор бериллий тотығы және қалған бериллий қоспаларының қалдығы.   
      37) таллий және оның қоспалары: таллийдің хлориді, таллийдің сульфаты, таллийдің ацетаты, таллийдің нитраты, таллийдің карбонаты және басқалар.   
      38) титан және оның қоспалары.   
      39) ванадий және оның қоспалары: үш тотықты, бес тотықты ванадий, аммонийдің, натрийдің және кальцийдің ванадаттары, ванадийдің хлоридтері.   
      40) хром және оның қоспалары: үш тотықты хром, хромның тотығы, хромдық квасцылар, натрийдің бихроматы және басқалары.   
      41) молибден және оның қоспалары: үш тотықты молибден, аммоний молибдені.   
      42) никель және оның қоспалары: никельдің шала тотығы, никель тотығы, шала тотықты никельдің гидраты.   
      43) метанол.   
      44) қалайы органикалық, бор органикалық және кремний органикалық қоспалар.   
      45) қорғасын және оның қоспалары.   
      46) металл карбонилдері: никельдің, кобальттің, марганецтің.   
      47) литий, цезий, рубидий, қалғандары қышқылды жер элементтері және олардың қоспалары.   
      48) жерде сирек кездесетін элементтер (лантанидтер) және олардың қоспалары.   
      49) кадмий оксидтері және олардың қоспалары.   
      50) антибиотиктер: биомицин, тетрацкилин, синтомицин, левомицитин және басқалары.   
      51) микробиологиялық тектілердің компоненттері: бактериялы токсиндер, микро токсиндер, бір клеткалы балдырлар және басқалары.   
      52) қатты әсер ететін А және Б тізіміндегі улы заттарды өндіретін аэрозолдар.   
      53) өндірістегі күлдің барлық түрі.   
      54) пестицидтер.

      2. Неорганикалық емес қорғасынмен жұмыс істейтін қызметкерлерге сүтке қосымша 2 грамм өсімдікпен байытылып жасалынған азық-түлік өнімдері түріндегі пектин, жеміс шырындары, сусындар (пектиннің нақты құрамын дайындаушы зауыт көрсетеді) беріледі.   
      Бұл өнімдерді табиғи жеміс шырындарымен және оның 250-300 мг жеміс жұмсағымен ауыстыруға болады.   
      Неорганикалық емес қорғасын қоспаларымен тұрақты жұмыс істеген кезде сүттің орнына ашытылған сүт өнімдерін қолдану ұсынылады.

      3. Антибиотиктерді өндіру және өңдеу кезінде сүт орнына ашыған сүт немесе сүттен дайындаған колибактерин берілуге тиісті.

      4. Сүт және соған тең бағалы тағам өнімдері (айран, қатық, мацони және тағы басқалары) рентгенолог-дәрігерлерге, рентген лаборанттарына және жұмыстың бірінші мен екінші кластарында радиоактивті заттар ашық түрде қолданылатын жұмыспен айналысатын қызметкерлерге де беріледі.

                                          Қазақстан Республикасы   
                                       Еңбек және халықты әлеуметтік   
                                            қорғау Министрінің   
                                         2005 жылғы 29 маусымдағы   
                                             N 170-ө бұйрығымен   
                                                 бекітілген

**Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге**   
**емдеу-профилактикалық тағамдар рационын беру**   
**нормасы**

**1. N 1 - рацион (күнделікті нормасы граммен)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | Кептірілген нан | 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.

**2. 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.

**3. N 2а - рацион (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.

**4. N 3 - рацион (күнделікті нормасы 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 |
| Сүзбе (майл. 18%) | 80 | Ет | 100 |
| Жұмыртқа | 1/3 д. | Балық | 25 |
| Бауыр | 20 | Тұз | 5 |
| 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.

**5. N 4 - рацион (күнделікті нормасы граммен)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бидай наны | 100 | Ет | 100 |
| Қара бидай ұны | 100 | Балық | 50 |
| Бидай ұны | 15 | Сарымай | 15 |
| Жарма, макарондар | 15 | Сүт (айран) | 200 |
| Картоп | 150 | Қаймақ | 20 |
| Көкөніс | 25 | Сүзбе | 110 |
| Томат-пюре | 3 | Жұмыртқа | 1/4д. |
| 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.

**6. N 4а - рацион (күнделікті нормасы граммен)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бидай наны | 210 | Жеміс, жидек,   шырындар: |  |
| Бидай ұны | 5 | алма | 108 |
| Сухари | 3 | өрік | 34 |
| Жарма: |  | қант | 8 |
|  |  | Өсімдік майы | 12 |
| арпа | 7 | Ет | 110 |
| күріш | 10 |  |  |
| вермишель | 5 |  |  |
| Картоп | 213 | Сары май | 7 |
| Көкөніс: | 242 | Сүт | 57 |
| капуста | 58 | Қаймақ | 23 |
| көк бұршақ | 18 | Сүзбе | 50 |
| қызылша | 48 | Жұмыртқа | 1 |
| басты пияз | 13 |  |  |
| сәбіз | 88 |  |  |
| 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.

**7. N 4б - рацион (күнделікті нормасы 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 | Сүзбе | 40 |
| Жұмыртқа | 10 | 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.

**8. N 5 - рацион (күнделікті нормасы 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.

      9. Жұмыс берушінің қаражаты есебінен қызметкерлерге берілетін   
емдеу-профилактикалық тағамдар рационының нормасы аса зиянды   
еңбек жағдайларына байланысты жұмыс берушінің қаражаты есебінен   
қызметкерлерге емдік-профилактикалық тамақтануға құқық беретін,   
белгілі кәсіптер мен қызметтерде жұмыс істейтін өндірістердің   
Тізбесіне сәйкес беріледі ( 1-қосымша ).

      10. Әртүрлі нысандардағы қызметкерлерге өндіріс сипаттамасына   
байланысты витаминдер беру тамақтану рационын витаминдермен байыту   
схемасы бойынша жүргізіледі ( 2-қосымша ).

      11. Емдік-профилактикалық тамақтардың таңертеңгі асын   
даярлау кезінде азық түліктің бірін-бірі ауыстыру Нормалары   
3-қосымшаға сәйкес анықталады.

      12. Емдеу-профилактикалық тамақтанудың таңертеңгі ыстық   
асының мәзірін таратып салу рациондар бойынша емдеу-профилактикалық   
тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен алты   
күндік мәзірін таратып салуға сәйкес жүргізіледі ( 4-қосымша ).

                                        Жұмыс берушінің қаражаты   
                                     есебінен емдеу-профилактикалық   
                                    тағамдар рационын беру нормасына   
                                                1-қосымша

*Ескерту: 1-қосымшаға өзгерту енгізілді - ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2006 жылғы 15 тамыздағы N* 192-п *бұйрығымен* .

**Аса зиянды еңбек жағдайларына байланысты жұмыс берушінің**   
**қаражаты есебінен қызметкерлерге емдік-профилактикалық**   
**тамақтануға құқық беретін, белгілі кәсіптер мен**   
**қызметтерде жұмыс істелетін өндірістердің**   
**Тізбесі**

|  |  |
| --- | --- |
| Өндірістер, кәсіптер мен лауазымдардың атаулары | Емдеу-профилактикалық   тамақтану рационының N |

**1 ТАРАУ. ХИМИЯЛЫҚ ӨНДIРIСТЕР**   
**1-БӨЛIМ. ОРГАНИКАЛЫҚ ЕМЕС ӨНIМДЕР**

      1. Күкірт қышқылы өндірісі

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

      2. Фосфор қышқылы өндірісі

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

      3. Фосфорлы кальций өндірісі

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

      4. Фосфорлы ангидрид өндірісі

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

      5. Сары және қызыл фосфор өндірісі

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

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

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

      9. Аммофос өндірісі

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

      10. Yшхлорлы фосфор және хлортотық фосфор   
          өндірісі

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

      11. Сұйық хлор өндірісі

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

      12. Екі тотық хлор өндірісі

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

      13. Хлорлы әк өндірісі

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

      14. Хлорлы темір өндірісі

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

      15. Хлорлы алюминий өндірісі

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

      16. Хлорлы барий өндірісі

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

      17. Фосген өндірісі

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

      18. Бертолет тұзы өндірісі

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

      19. Фторлы натрий өндірісі

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

      20. Фторлы сутегі мен оның су   
          ерітінділерінің өндірісі

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

      21. Калий тетрафторборат өндірісі

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

      22. Кальций карбид өндірісі

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

      23. Теллур өндірісі

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

      24. Селен өндірісі-құрамында селен бар   
          шламдарды байыту

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

      25. Ванадий бес тотығы негізінде катализатор   
          өндірісі

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

      26. Хром және марганец негізіндегі   
          катализаторлар өндірісі

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

      27. Жасанды марганец қос тотығының өндірісі

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

      28. Құрамында хромы бар шикізаттан күкіртті   
          натрий өндірісі

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

      29. Таллий қолданумен монокристалл өндірісі

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

      30. Аэросил өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен және жөндеумен   
толық жұмыс күні айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.   4

      31. Ақ құрым өндірісі

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

      32. Техникалық асбест заттар өндірісі   
          (тоқыма цехтары)

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

      34. Эпирхлоргидрин өндірісі

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

      35. Оловоорганикалық қоспалар өндірісі

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

      36. Диносеб гербициді өндірісі

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

      37. Экстралин өндірісі

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

      38. Бензолдан, хлорбензолдан және бензолдың   
          басқа туындыларынан фенол өндірісі

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

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

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

      40. Керамикалық бояғыш зат өндірісі

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

      41. Төртхлорлық көміртегі өндірісі

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

      42. Дихлорэтан өндірісі

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

      43. Үшхлорэтан өндірісі

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

      44. Гексахлорэтан өндірісі

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

      45. Керосин пиролизы, пирогаз бөлу және   
          тазарту өндірісі

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

      46. Хлорпикрин өндірісі

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

      47. Хлорлы этил, трихлорэтилен мен изопропил   
          спирт өндірісі

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

      49. Фенилэтил спирт өндірісі

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

      50. Гербицид өндірісі

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

      51. Фосген арқылы сірке ангидрид өндірісі

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

      52. Кетен арқылы сірке ангидрид өндірісі

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

      53. Ацетальдегид өндірісі

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

      54. Этилбензол өндірісі (өндіріс жабық   
          ғимаратта болғанда ғана)

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

      55. Құрастырылған улағыш өндіріс

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

      56. Этил сұйығының өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және   
жабдықтарға қызмет көрсетумен, қосалқы өндірісте   
(арнаулы киімді, аяқ киімді, противогаздарды   
дегазациялау; арнаулы киімдер жуу, жұқпалы жұмыстарға   
қолданған ыдыстарды дайындау және жөндеу) толық   
жұмыс күні айналысатын жұмысшылар мен   
мастерлер.                                               4

      57. Хлорпарафин өндірісі

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

      58. Пенапоропластыр өндірісі

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

      60. Стирол, полистирол, альфаметилстирол,   
          дивинилстирол каучуктер мен латекстер,   
          дивинилметилстирол, хлорпрен каучук,   
          ацетилен (табии газдан) өндірісі   
*Ескерту: 60-тармаққа өзгерту енгізілді - ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2006 жылғы 15 тамыздағы N* 192-п *бұйрығымен* .

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

      61. Полиизобутилен өндірісі

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

      62. Бутилкаучук өндірісі (хлорлық   
          метил ортада)

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

      63. Хлорвинил, оның негізінде сополимерлер,   
          полихлорвинил шайыр өндірісі

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

      64. Талшықты және асбест прессматериалдар   
          өндірісі

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

      65. Техникалық бензил спирт өндірісі

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

      66. Химиялық талшықтар өндірісі

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

      67. Контакттік қалыптау әдісімен және   
          механикалық тәсілмен шыныпластиктер өндірісі

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

**3-Бөлім. Лактар мен бояулар**

      68. Қорғасын глет және жоса өндірісі

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

      69. Қорғасын сары бояу өндірісі

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

      70. Қорғасын ақ бояу өндірісі

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

      71. Ветерилды мырыш ақ бояу өндірісі

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

**4-Бөлім. Тау-кен жұмыстары**

      72. Апатит-нефелин рудаларды шығару   
          және өңдеу

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

      73. Құрамында хром бар рудаларды шығару   
          және өңдеу

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

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

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

      80. Аэрофлоттар өндірісі   
          (ксиленондық, крезолдық, калийбутилдық)

      Негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және   
жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні   
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-дихлоранилид,   
          диметилпарафенилендиамин сульфат, барий   
          және натрий ифениламиносульфонаты,   
          дифенилкарбазид, диэтилпарафенилендиамин   
          сульфаты, 2, 6-дибромфенолиндофенол,   
          дибромфенилгидразин, дибутиламин,   
          диметглиоксим, фенилгидрооксиламин, купферон)

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

      84. Промедол, фенацетин, аминазин, пропазин   
          өндірісі

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

      86. Оксиметил қоспаларының өндірісі

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

      87. Наганин, карбохолин, прозерин өндірісі

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

      88. Ампуладағы медициналық хлорэтил өндірісі

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

      89. Кутизон өндірісі

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

      90. Үш фторлы бор мен оның негізіндегі   
          өнімдер өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар   
жөндеумен (слесарь-жөндеуші) толық жұмыс күні   
айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    5

**2 Тарау. Түсті металлургия өндірістері**

      91. Сынап өндірісі

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

      2) Қорғасын-қалайы рудаларын байыту

      Қорғасын және қалайы өндірісін байыту              3 пен 2   
фабрикаларының уатқыш машиналарына қызмет көрсететін     апта сайын   
жұмысшылар.                                              алмастыру   
      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 күні айналысатын жұмысшылар.    1

      3) Рудаларды байыту

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

      94. Лопарит концентраттарды өндіру

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

      96. Берилий өндірісі

      Берилий гидроокисін, берилий тотығын, металл   
берилий және одан жасалан 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 күні   
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 күні   
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 күні   
айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    4

      100. Қорғасын (қышқыл) аккумуляторлар   
           өндірісі

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

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

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

      103. Электр көмір заттар өндірісі

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

      104. Гальваникалық элементтер және батарейлер   
           өндірісі

      1) Марганец рудасын өңдеу және агломераттар   
дайындау

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

      106. Қабатты пластиктер, орауыш заттар мен   
           профильді пластиктер өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен және жабдықтар   
жөндеумен толық жұмыс күні 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 күні   
айналысатын жұмысшылар мен мастерлер.                    4

**4 Тарау. Радиоактивті заттармен және ионды сәуле**   
**таратушы көздермен жұмыс істеу**   
**(1-3 тарауларға енгізілмегендер** )

      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 қондырыларындағы 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, берий-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   
барлық жұмысшылар, инженер-техникалық жұмысшылар мен   
қызметшілер                                              4

      2) ОСВОД және ДОСААФ жеңіл жабдықтау   
сүңгуірлерінен басқа су астындағы-техникалық,   
құрылыс-монтаж және жөндеу жұмыстарымен айналысатын   
сүңгуірлер                                               4

      3) Теңіз өнімдерін (трепанг, мидий, балдырлар   
және басқа) шығарумен айналысатын сүңгуірлер             4

      4) Емдеу барокамераларында тікелей жұмыс   
істейтін дәрігерлер, орта медициналық қызметкерлері   
және инженер-техникалық жұмысшылар                       4

**6 Тарау. Қара металлургия өндірістері**

      108. Домналық өндіріс

      Негізгі технологиялық процеспен айналысатын        А; В1; В2;   
жұмысшылар                                               витаминдері

      109. Болат балқыту және ферроқорытпа   
           өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен айналысатын   
жұмысшылар                                               4

      110. Прокат және құбыр өндірісі

      Негізгі технологиялық процеспен айналысатын        А; В1; В2;   
жұмысшылар                                               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           В; С;   
тікелей айналысатын мамандар                             витаминдері

      113. Нан пісіру өндірісі

      а) Жидіту агрегатының машинисі                     С; РР;   
      б) Нан пісіруші                                    витаминдері

                                        Жұмыс берушінің қаражаты   
                                     есебінен емдеу-профилактикалық   
                                    тағамдар рационын беру нормасына   
                                                2-қосымша

**Өндіріс сипаттамасына байланысты**   
**витаминдер беру нормасы**

      Витаминдерді беру емдеу-профилактикалық тағамдар түрлерінің бірі болып табылады. Қара металлургиядағы ыстық цехтардағы жұмысшылар үшін, сондай-ақ тамақ өнеркәсібі өндірісінде - нан пісіру, табак-махорка өндірісінде - Тізбеге сәйкес   
витаминдер беру көзделген:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қызметкерлер санаты | Витаминдер   атауы | Күндік   мөлшері,   мг |
| 1. Қоршаған ортаның жоғар-   ғы температурасының және   қарқынды жылу сәулелерінің   әсеріндегі қызметкерлер:     1) қара металлургия   ұйымдарының домналық болат   балқытатын, ферробалқыту,   прокат және құбыр прокаты   өндірісінде тікелей   айналысатын; | Ретинол А Тиамин В1 Рибофлавин В2 | 2   3   3 |
| 2) жидіту агрегаттарының   машинистері және нан пісіру   өндірісіндегі наубайшы | Аскорбин   қышқылы-С   Никотин   қышқылы | 150    20 |
| 2. Никотины бар шаң   әсеріндегі табак-махорка   және никотин өндірісінде   жұмыс істейтін қызметкерлер | Тиамин-В1   Аскорбин   қышқылы-С | 2   150 |

**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 етіп дайындалады. Витаминдердің   
су ерітінділері сақтауға келмейді.   
      Витаминдер ерітіндісін дайындауды жеңілдету үшін мына кестені   
пайдалану керек:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Адам-   дар   саны | Сұйықтың   мөлшері,   мл. | Витамин С,   дозасы: | | Витамин   В1 | Витамин   В2 |
| 100мг | 150мг |
| 1 | 4 | 100 | 150 | 3 | 15 |
| 5 | 20 | 500 | 750 | 15 | 75 |
| 10 | 40 | 1000 | 1500 | 30 | 150 |
| 50 | 200 | 5000 | 7500 | 150 | 750 |

      Емдеу-алдын алу тамақтарының ыстық 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 концентрат.   
тың 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 |

                                        Жұмыс берушінің қаражаты   
                                     есебінен емдеу-профилактикалық   
                                    тағамдар рационын беру нормасына   
                                                3-қосымша

**Емдік-профилактикалық тамақтардың таңертеңгі**   
**асты даярлау кезінде азық-түліктің бірін-бірі ауыстыру**   
**Нормалары**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ауыстырылатын   азық-түліктер-   дің атаулары | Салмағы   кило-   граммен | Ауыстыруға   болатын азық-   түліктердің   атаулары  (брутто) | 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 | 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 алынбағансүт | 1 | Айран | 1 |
| Қаймағы алынбаған сүт | 1 | Ацидофилин | 1 |
| Қаймағы алынбағансүт | 1 | Қатық | 1 |
| Сүзбе (жаңа   жасалған) | 1 | Кептірілген сүзбе | 0,35 |
| Сүзбе (жаңа   жасалған) | 1 | Ірімшік (майл.   30%) | 0,5 |
| Сарымай | 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   басқа) | 1 | Әр түрлі жарма,   бұршақтар | 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.

                                        Жұмыс берушінің қаражаты   
                                     есебінен емдеу-профилактикалық   
                                    тағамдар рационын беру нормасына   
                                                4-қосымша

**N 1 рацион бойынша емдеу-профилактикалық тамақтанудың**   
**таңертеңгі ыстық асының шамамен алты**   
**күндік мәзірін таратып салу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | N   тара-   тып   салу | Азық-түлік граммен | | | | | | |
| Қара   бидай   наны | Бидай наны | Бидай   және   кар-   топ | Ұн,   мака рон,   бұр-   шақ | Кар-   топ | Ка-   пус-   та | Сәбіз |
| 1-ші күні |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста   салаты | 48 |  |  |  |  |  | 264 |  |
| Қаймақтағы   бауыр | 689 |  |  | 15 | 70 |  |  |  |
| Сүзбе   пудингі | 490 |  |  | 4 | 10 |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, чай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 75 |  |  |  |  | 40 | 30 | 25 |
| Картоппен   бірге   піскен   сиыр еті | 611/   733 |  |  | 5 |  | 260 |  |  |
| Капустамен   бірге   піскен   омлет | 535 |  |  |  |  |  | 100 |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөністен   салат | 413 |  |  |  |  | 10 | 80 | 20 |
| Бұқтырыл-   ған ет   гарнирмен | 626 |  |  | 10 |  |  | 240 |  |
| Сырниктер   қаймақпен | 493 |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустадан   салат | 40 |  |  |  |  |  | 264 |  |
| Картоппен   бірге   піскен   балық | 558/   773 |  |  | 4 |  | 260 |  |  |
| Шала   піскен   жұмыртқа |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маринад-   талған   қызылша   жасыл   бұршақпен | 82 |  |  |  | 50 |  |  |  |
| Строгандық   бауыр | 690 |  |  | 5 |  | 260 |  |  |
| Сүзбе сүтпен | 485 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  | 100 |  |  |  |  |  |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76 |  |  |  |  | 60 | 30 | 25 |
| Тефтельмен   вермишель | 726 |  |  | 13 | 70 |  |  |  |
| Ірімшікпен   жұмыртқа   бот | 506 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  | 100 |  |  |  |  |  |
| Барлығы   6 күнге |  |  | 600 | 60/6 | 150/      60 | 960 | 900 | - |
| Шамамен   1 күнге |  |  | 100 | 10/      1 | 25/     10 | 160 | 150 | - |

кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | |
| Қы-   зыл-   ша | Пияз | То-   мат-   пюре | Қант | Өсім-дік   майы | Мал   майы | Қай-   мақ | І-   рім-   шік |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста   салаты |  |  |  | 3 | 11 |  |  |  |
| Қаймақтағы   бауыр |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |
| Сүзбе   пудингі |  |  |  | 20 |  | 10 | 5 |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 40 | 30 |  |  | 5 |  |  |  |
| Картоппен   бірге   піскен   сиыр еті |  |  |  |  |  | 20 |  |  |
| Капустамен   бірге   піскен   омлет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөністен салат | 45 | 18 |  |  |  |  | 15 |  |
| Бұқтырыл-   ған ет   гарнирмен |  | 27 | 15 |  |  | 20 |  |  |
| Сырниктер   қаймақпен |  |  |  | 5 | 5 |  | 15 |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустадан салат |  |  |  | 3 | 11 |  |  |  |
| Картоппен   бірге   піскен балық |  | 36 |  |  | 10 | 5 |  |  |
| Шала   піскен   жұмыртқа |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маринад-   талған   қызылша   жасыл бұршақпен | 92 |  |  | 3 | 5 |  |  |  |
| Строгандық   бауыр |  | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| Сүзбе сүтпен |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 40 |  |  |  |  |  | 10 |  |
| Тефтельмен   вермишель |  | 29 | 17 |  | 15 |  |  |  |
| Ірімшікпен   жұмыртқа   бот |  |  |  |  | 5 |  |  | 60 |
| жеміс |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Барлығы 6 күнге | 475 | - | 72 | 104 | 42 | 120 | 70 | 60 |
| Шамамен   1 күнге | 90 | - | 12 | 17 | 7 | 20 | 10 | 10 |

кестенің соңы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | |
| Сүз-   бе | Жұ-   мыр-   тқа | Сиыр   еті | Ба-   лық | Бау-   ыр | Сүт | Же-   міс | Мүк-   жи-   дегі |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста салаты |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
| Қаймақтағы бауыр |  |  |  |  | 99 |  |  |  |
| Сүзбе пудингі | 90 | 0,25   д. |  |  |  |  |  | 15 |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| Айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картоппен   бірге   піскен   сиыр еті |  |  | 164 |  |  | 100 |  |  |
| Капустамен   бірге   піскен   омлет |  | 1,5   д. |  |  |  | 50 |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| Айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөністен салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бұқтырыл-   ған ет   гарнирмен |  |  | 69 |  |  |  |  |  |
| Сырниктер   қаймақпен | 70 | 0,25   д. |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| Айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста салаты |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
| Картоппен   бірге   піскен   балық |  |  |  | 120 |  | 50 |  |  |
| Шала   піскен   жұмыртқа |  | 1д. |  |  |  |  |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| Айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маринад-   талған   қызылша   жасыл бұршақпен |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строгандық   бауыр |  |  |  |  | 81 |  |  |  |
| Сүзбе сүтпен | 80 |  |  |  |  | 135 |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| Айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтельмен   вермишель |  |  | 97 |  |  | 25 |  |  |
| Ірімшікпен   жұмыртқа   бот |  | 1,5   д. |  |  |  | 60 |  |  |
| Жеміс |  |  |  |  |  |  | 130 |  |
| айран |  |  |  |  |  | 200 |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Барлығы   6 күнге | 240 | 4,5   д. | 430 | 120 | 180 | 1620 | 780 | 30 |
| Шамамен   1 күнге | 40 | 0,75   д. | 70 | 20 | 30 | 270 | 130 | 5 |

**N 2 рацион бойынша емдік-профилактикалық**   
**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен**   
**алты күндік мәзірін таратып салу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | N тара-   тып салу | Азық-түлік граммен | | | | | | |
| Қара   бидай   наны | Бидай   наны | Бидай   ұны | Жарма   және   мака-   рон | Кар-   топ | Ка-   пус-   та | Сәбіз |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Көкөніс   салаты | 43 |  |  |  |  | 110 |  | 25 |
| Макаронмен   бұқтырылған   сиыр еті | 626 |  |  | 5 | 50 |  |  | 10 |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Капустадан   салат | 51 |  |  |  |  |  | 229 |  |
| Жұмыртқа және күрішпен антрекот | 662 |  |  |  | 50 |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76/2 |  |  |  |  | 55 | 86 | 25 |
| Қарақұмық   ботқасымен   шницель | 721/1 |  |  |  | 50 |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маринадтағы   балық | 123 |  |  | 5 |  |  |  | 63 |
| Вермишель-   мен бауыр | 688 |  |  | 8 | 50 |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
| Көкөніс-   термен   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   жинақта-   ғанда |  | 100 | 100 | 15 | 40 | 100 |  | 150 |

кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | |
| Қы-   зыл-   ша | Пияз | То-   мат   пюре | Қант | Өсім-   дік майы | Мал майы | Қай-   мақ | Ірім-шік |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Көкөніс салаты |  | 25 |  |  | 10 |  |  |  |
| Макаронмен   бұқтырыл-   ған   сиыр еті |  | 7 | 5 |  |  | 15 |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Капустадан   салат |  | 24 |  | 10 | 10 |  |  |  |
| Жұмыртқа   және   күрішпен   антрекот |  |  |  |  |  | 10 |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Винегрет | 38 | 37 |  | 5 | 10 |  |  |  |
| Қарақұмық   ботқасымен   шницель |  |  |  |  | 15 |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Маринад-   тағы   балық |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель-   мен бауыр |  | 38 | 5 | 3 | 15 | 15 |  |  |
| Қанты бар   шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Көкөніс-   термен   бұқтырыл-   ған   картоп |  | 12 |  |  | 15 | 15 |  |  |
| Макаронмен   ет |  | 29 |  |  |  | 15 |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Көкөністен рагу |  | 36 |  |  | 10 |  |  |  |
| Етпен   блинчиктер |  |  |  | 5 | 5 | 15 |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| Айран |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| 6 күн үшін   барлығы: |  |  | 10 | 203 | 75 | 90 |  | 125 |
| 1 күнге жинақта-   ғанда |  |  | 2 | 35 | 13 | 15 |  | 25 |

кестенің соңы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | |
| Жұ-   мыр-тқа | Сиыр еті | Ба-   лық | Бау-   ыр | Қияр | Бұр-   шақ | Шай | Ай-   ран |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөніс   салаты |  |  |  |  | 63 |  |  |  |
| Макаронмен   бұқтырылған   сиыр еті |  | 169 |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустадан салат |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жұмыртқа   және   күрішпен антрекот | 1 | 161 |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қарақұмық   ботқасымен шницель |  | 151 |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік, нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маринадтағы   балық |  |  | 156 |  |  |  |  |  |
| Вермишель-   мен бауыр |  |  |  | 133 |  |  |  |  |
| Қанты бар   шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөністер-   мен бұқты-   рылған   картоп |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронмен   ет | 0,25 д. | 161 |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшік,   нан |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көкөністер-   мен рагу |  |  |  |  |  | 53 |  |  |
| Етпен   блинчиктер | 0,25   д. | 164 |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар   шай |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6 күн үшін   барлығы: | 1,75 | 806 | 156 | 133 | 63 | 53 | 3 | 1200 |
| 1 күнге жинақта-   ғанда | 0,25 | 150 | 25 | 25 | 10 | 10 | 0,5 | 200 |

**N 3 рацион бойынша емдік-профилактикалық**   
**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен**   
**алты күндік мәзірін таратып салу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | N   та-   ра-   тып   са-   лу | Азық-түлік граммен | | | | | | | |
| Қара   нан | Нан | Пе-   че-   нье | Бидай   ұны | Жар-   ма   ма-   ка-   рон-   дар | Пияз | То-   мат   пю-   ре | Сә-   біз |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Піскен сиыр   еті   макаронмен | 611 |  |  |  | 5 | 60 | 8 |  | 14 |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Қарақұмық   ботқасымен   бауыр | 687 |  |  |  | 6 | 46 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели күрішпен | 726 |  |  |  | 12 | 60 | 40 | 5 | 10 |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Қуырылған ет   бұршақ пен | 644 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Тары ботқасы   мен қуырынды | 665 |  |  |  |  | 60 | 36 | 5 |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| Қара құмық   ботқасымен   котлет | 718 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |
| 6 күн үшін   барлығы: |  | 600 | 600 | 300 | 23 | 272 | 84 | 10 | 24 |
| 1 күнге жинақтағанда |  | 100 | 100 | 50 | 4 | 45 | 15 | 2 | 6 |

кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | |
| Бұр-   шақ | Қант | Мал майы | Сиыр еті | Бауыр | Балық   кон-   сер-   вілер | Шай |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Піскен сиыр   еті макаронмен |  | 2,5 | 15 | 164 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Қарақұмық   ботқасымен   бауыр |  |  | 15 |  | 133 |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Тефтели күрішпен |  | 2,5 | 15 | 154 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Құырылған ет   бұршақпен | 200 |  | 15 | 155 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Тары ботқасы   мен қуырынды |  |  | 15 | 161 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   консервілер |  |  | 10 |  |  | 53 |  |
| Қара құмық   ботқасымен   котлет |  |  | 15 | 100 |  |  |  |
| Қанты бар 2   стақан шай,   печенье |  | 30 |  |  |  |  | 1,5 |
| 6 күн үшін барлығы: | 200 | 185 | 150 | 734 | 133 | 318 | 9 |
| 1 күнге жинақтағанда | 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 | N   та-   ра-   тып   са-   лу | Азық-түлік граммен | | | | | | | | | | |
| Қара   нан | Нан | Би-   дай   ұны | Жар-   ма   ма-   ка-   рон-   дар | К   а   р   т   о   п | К   а   п   у   с   т   а | Сә-   біз | Қ   ы   з   ы   л   ш   а | П   и   я   з | Т   о   м   а   т   п   ю   р   е | Қ   а   н   т |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақ пен   сүзбе | 485/   1/2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
| Қарамық   ботқасымен   бұқтырыл-   ған ет | 626/   767 |  |  | 4 | 46 |  |  | 5 |  | 5 | 12 |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   вареник | 487 |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Піскен   етпен   картоп   запекан-   касы | 696 |  |  |  |  | 300 |  |  |  | 21 |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   пісірілген   пудинг | 491 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Піскен ет   көкөніспен | 661/773 |  |  |  |  | 200 |  | 3 | 3 |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   запеканка | 492 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  | 10 |
| Суға   немесе   картоппен   пісірілген   балық | 576 |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақпен   ірімшік | 485/1/2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 |
| Макароннан   рулет | 725 |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырниктер | 493 |  |  | 23 |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Картоппен   қуырылған   балық | 549 |  |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 6 күн үшін   барлығы: |  | 600 | 600 | 77 | 96 | 900 | - | 8 | - | 30 | 12 | 267 |
| 1 күнге жинақта-   ғанда |  | 100 | 100 | 15 | 15 | 150 | - | 1 | - | 6 | 2 | 45 |

кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | | |
| Өсім-   дік майы | Мал   майы | Қай-   мақ | Сүз-   бе | Жұ-   мырт-қа | Сиыр   еті | Ба-   лық | Шай | Ай-   ран |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақ пен сүзбе |  |  | 15 | 101 |  |  |  |  |  |
| Қарамық   ботқасымен   бұқтырылған ет | 5 | 5 |  |  |  | 112 |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   вареник |  | 5 | 30 | 96 | 0,5   д. |  |  |  |  |
| Піскен етпен   картоп   запенкасы | 15 |  |  |  |  | 161 |  |  |  |
| Нан, май,   шай | 10 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   пісірілген   пудинг |  | 10 |  | 91 | 0,5   шт. |  |  |  |  |
| Піскен ет   көкөністен |  | 5 | 30 |  |  | 164 |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ірімшіктен   запеканка | 5 |  | 30 | 142 | 1/5   д. |  |  |  |  |
| Суға немесе   картоппен   пісірілген   балық | 8 | 5 |  |  |  |  | 151 |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақпен   ірімшік |  |  | 15 | 101 |  |  |  |  |  |
| Макароннан   рулет | 3 |  |  |  | 1/5   д. | 154 |  |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырниктер |  | 10 | 15 | 142 |  |  |  |  |  |
| Картоппен   қуырылған   балық | 5 | 5 |  |  |  |  | 151 |  |  |
| Нан, май,   шай |  | 10 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6 күн үшін барлығы: | 51 | 85 | 135 | 673 | 1,5   д. | 591 | 305 | 3 | 1200 |
| 1 күнге жинақтағанда | 10 | 15 | 20 | 110 | 0,25   д. | 100 | 50 | 0,5 | 200 |

Ескертпе: Екінші тағамдар суға піскен немесе қыздырып пісірілген.   
          Ет пен балық экстративтік заттарын шектеу.

**N 5 рацион бойынша емдік-профилактикалық**   
**тамақтанудың таңертеңгі ыстық асының шамамен**   
**алты күндік мәзірін таратып салу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | N   та-   ра-   тып   салу | Азық-түлік граммен | | | | | | | | | | |
| Қара би-   дай наны | Би-   дай на-   ны | Би-   дай ұны | Жар-   ма   және   ма-   ка-   рон-   дар | К   а   р   т   о   п | К   а   п   у   с   т   а | Сә-   біз | Қ   ы   з   ы   л   ш   а | П   и   я   з | Т   о   м   а   т   п   ю   р   е | Қант |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жұмыртқа-   мен жазғы   салат | 43 |  |  |  |  | 110 |  | 25 |  | 25 |  |  |
| Қарамық   жармамен   ромштексі | 640/   76 |  |  |  | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сүзбемен   жұмыртқа-   дан   пудинг | 490 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Қуырған   картоп   пен гуляш | 663 |  |  | 5 |  | 300 |  |  |  | 25 | 5 |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустадан   салат | 48 |  |  |  |  |  | 175 |  |  | 25 |  | 20 |
| Жұмырт-   қамен,   күрішпен   бифштекс | 650 |  |  |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақпен   сүзбе | 485 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Піскен   жұмыртқа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қуырған   балықпен   қуырған   картоп | 563 |  |  | 6 |  | 200 |  |  |  |  | 5 |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 76 |  |  |  |  | 86 | 25 | 38 | 37 |  |  |  |
| Жұмыртқа   және   картоппен   рулет | 725/   83 |  |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пиязбен   омлет | 525 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |
| Бауыр пияз   макаронмен | 690/1 |  |  |  | 40 |  |  |  |  | 60 |  |  |
| Нан, шай |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 6 күн үшін барлығы: |  | 600 | 600 | 19 | 122 | 760 | 261 | 50 | 38 | 187 | 10 | 240 |
| 1 күнге жинақта-   ғанда |  | 100 | 100 | 3 | 20 | 125 |  |  | 100 |  | 3 | 40 |

кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мәзірі | Азық-түлік граммен | | | | | | | | | | | |
| Өсім-дік   майы | Мал   майы | Қ   а   й   м   а   қ | С   ү   з   б   е | Ж   ұ   м   ы   р   т   қ   а | Си-   ыр   е-   ті | Ба-   лық | Б   а   у   ы   р | Қи-   яр | Б   ұ   р   ш   а   қ | ш   а   й | Ай-   ран |
| 1-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жұмыртқа-   мен жазғы салат | 15 |  |  |  | 1 д. |  |  |  | 63 |  |  |  |
| Қарамық жармамен   ромштекс |  | 15 |  |  | 0,   25   д. | 157 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 2-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сүзбемен   жұмыртқа-   дан пудинг |  | 10 | 20 | 101 | 0,   75   д. |  |  |  |  |  |  |  |
| Қуырған   картоп   пен гуляш | 7 |  |  |  |  | 161 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 3-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустадан салат | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жұмыртқа-   мен,   күрішпен   бифштекс |  | 10 |  |  | 1   д. | 161 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 4-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Қаймақпен   сүзбе |  |  | 25 | 101 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Піскен   жұмыртқа |  |  |  |  | 1   д. |  |  |  |  |  |  |  |
| Қуырған   балықпен   қуырған картоп | 15 | 15 |  |  |  |  | 216 |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 5-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жұмыртқа   және   картоппен   рулет |  | 15 |  |  | 1   д. | 154 |  |  |  |  |  |  |
| Нан, шай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6-ші күн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пиязбен омлет |  | 10 |  |  | 1.д |  |  |  |  |  |  |  |
| Бауыр пияз   макаронмен |  |  |  |  |  |  |  | 133 |  |  |  |  |
| Нан, чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Айран |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |
| 6 күнге үшін барлығы: |  | 90 | 107 | 60 | 6   д. | 633 | 216 | 133 | 63 | - | 3 | 1200 |
| 1 күнге   жинақта-   ғанда |  | 15 | 17 | 10 | 1   д. | 100 | 35 | 25 | 10 |  | 0,3 | 200 |

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