

Жұмыскерлерге сүт немесе оған теңестірілген тамақ өнімдерін және (немесе) диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін беру нормаларын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрінің 2015 жылғы 28 желтоқсандағы № 1056 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2015 жылы 31 желтоқсанда № 12709 болып тіркелді.

ЗҚАИ-ның ескертпесі!

Бұйрық 01.01.2016 ж. бастап қолданысқа енгізіледі

Ескерту. Бұйрықтың тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Қазақстан Республикасының 2015 жылғы 23 қарашадағы Еңбек кодексінің 16-бабы 34) тармақшасына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Мыналар:

1) осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес Жұмыскерлерге сүт немесе оған теңестірілген тамақ өнімдерін беру нормалары;

2) осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін беру нормалары бекітілсін.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 28.08.2020 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрықтарымен.

2. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің Еңбек және әлеуметтік әріптестік департаменті заңнамада белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрық Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелгеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оны мерзімді баспа басылымдарында және "Әділет" ақпараттық-құқықтық жүйесінде ресми жариялауға жіберуді;

3) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

4) осы бұйрық Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелгеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму министрлігі Заң қызметі департаментіне осы тармақтың 1), 2)

және 3) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынууды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму вице-министрі Б.Б. Нұрымбетовке жүктелсін.

4. Осы бұйрық 2016 жылғы 1 қаңтардан бастап қолданысқа енгізіледі және ресми жариялануға тиіс.

Қазақстан Республикасының
Денсаулық сақтау және
әлеуметтік даму министрі

Т. Дүйсенова

КЕЛІСІЛДІ

Қазақстан Республикасының

Қаржы министрі

Б. Сұлтанов

20__ жылғы " __ " _____

Қазақстан Республикасы
Денсаулық сақтау және
әлеуметтік даму министрінің
2015 жылғы 28 желтоқсандағы
№ 1056 бұйрығына
1-қосымша

Жұмыскерлерге сүт беру нормасы

Ескерту. Норма жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 30.06.2017 № 186 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрықтарымен.

Р/с №	Ауысымдағы ішетін сүтті беру нормасы	Ішетін сүт бір ауысымға майлылығы 3,2 % дейін 0,5 литрден төмендегідей химиялық заттарды өндіру немесе қолдануға байланысты жұмыстарда жұмыскердің нақты жұмыс істеген күндерінде оның ұзақтығына қарамастан беріледі:
		Алифатикалық және алициклдік көмірсутектер (қаныққан және қанықпаған): 1) метанға жататын көмірсутектер: бутан, изобутан, пентан, изопентан, гексан, октан, изооктан, нонан;

1.	0,5 литр	2) этиленге жататын көмірсутектер: бутилендер, амилендер, изобутилендер; 3) циклдік шексіз көмірсутектер: циклопентадиен, циклопентадиен, марганецтің циклопентадиенилтрикарбонилі; 4) бір-көп ядролық хош иісті көмірсутектер: бензол, ксилол, толуол, этилбензол, кумол (диизотропиленбензол), ксилолдар, стиролдар, дефенил, нафталин және олардың туындылары.
2.	0,5 литр	Майлылар қатарына жататын галоген туынды көмірсутектер: 1) фтортуындылар: фторэтилен, дифторэтилен, трифторэтилен, тетрафторэтилен, трифторпропилен, дифторэтан, декафторбутан; 2) хлортуындылар: хлорлы метил, хлорлы метилен, хлороформ, төртхлорлы 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; 3) бромтуындылар: бромды метилен, бромды метил, бромды этил, дибромэтан, тетрапромэтан, дибромпропан, бромформ және басқалары; 4) йодты туындылар: йодты метил, йодоформ, йодты этил және басқалары; 5) аралас галогентуындылар: дифторхлорметан, фтордихлорметан және басқалары.
3.	0,5 литр	Хош иісті көмірсутектерге жататын галогентуындылар: хлорбензол, дихлорбензон, трихлорбензон, тетрахлорбензол, гексахлорбензол, хлорлы бензил, бензотрихлорид, хлорстирол, бромбензол, бромды бензил және басқа да осы топқа жататын галогентуындылар.

4.	0,5 литр	Бір циклді көп ядролық көмірсутегінің хлортуындылары: хлорланған дифенилдер, дифенилдің хлор қышқылы, хлориндан, хлорнафталиндер, гептахлор, ДДТ, гексахлорциклогексан, полихлорпинен, полихлоркамфен, хлортен, симазин, артазин.
5.	0,5 литр	Спирттер: 1) майлы қатарға жататын шекті және шексіз гликолдар және спирттер: метилді спирт, аллилді, кротонилді және басқалары; 2) майлы қатарға жататын спирттердің галоген туындылары: октафтораamilді, тетрафторпропилді спирт және басқалары; 3) алициклді және хош иісті қатардағы спирттер: бензилді спирт, циклогексенол және басқалары.
6.	0,5 литр	Фенолдар: фенол, хлорфенолдар, пентахлорфенол, крезолдар, гидрохинон, натрийдің пентахлорфенолы және басқалары .
7.	0,5 литр	Алициклдік пен алифатикалық қатардағы эфирлер және олардың галогентуындылары: диметилді, диэтилді, диизопропилді, дибутилді, винилбутилді, дивинилді, монохлордиметилді, дихлордиэтилді, тетрахлордиэтилді, этиленгликолді, пропиленгликолді , глициринді, полигликолді эфирлер.
8.	0,5 литр	Фенолдардың эфирлері: гваякол, гидрохинонның монобензилді эфирі, динил және осы топқа жататын басқалары.
9.	0,5 литр	Органикалық тотықтар және асқын тотықтар: этиленнің, пропиленнің, эпихлоргидриннің тотықтары, изопропилбензолдың гидро асқын тотығы, бензоилдің асқын тотығы, метилэтилкетонның,

		циклогексанонның асқын тотықтары және осы топтағы қалған қосылыстардың өкілдері.
10.	0,5 литр	Тиоспирттер, тиофенолдар және тиоэфирлер: метил және этилмеркаптандар, трихлортиофенол және пентахлортиофенол; 2,4-Д, трихлорфеноксисірке қышқылы тұздары.
11.	0,5 литр	Қаныққан және қанықпаған альдегидтер және кетондар: ацетальдегид, формальдегид, бензальдегид, акролеин, ацетон, бромацетон, хлорацетон, пентахлорацетон, гексахлорацетон, хлорацетофенон және осы қатарға жататын басқалары.
12.	0,5 литр	Органикалық қышқылдар, олардың ангидридтері, амидтері және галогенангидридтері: малеинді, фталді ангидрид, қышқылдар: құмырсқа, сірке, пропион және олардың ангидридтері, нафтенді қышқылдар, хлорлы бензоил, хлорфеноксисірке қышқылы, карбамин қышқылының қоспалары, тиодитиокарбаминді қышқылдар, диметилформамид және осы топтағы басқалары, сондай-ақ диазоқоспалар, диазокетондар және диазоэфирлер.
13.	0,5 литр	Күрделі эфирлер: азотталған, азотты, күкіртті, хлорсульфонды, құмырсқа, сірке, пропионды, акрил, мелакирил қышқылдарының эфирлері және олардың галогентуындылары.
14.	0,5 литр	Күрделі эфирлер және фосфор қышқылының амидтері: трикрезилфосфат, тиофос, метафос, метилатилтиофос, меркаптофос, метилмеркаптофос, карбофос, М-81, М-74 ДДВФ препараттары, фосфамид, хлорофос, табун, зоман, зарин, октаметил, диэтилхлормонофосфат, метилдихлорфосфат,

		диметилхлортисфосфат және қалған фосфорорганикалық улы химикаттар.
15.	0,5 литр	Майлы полиметилен қатарына жататын нитро- және аминокосылыстар 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.	0,5 литр	Хош иісті қатарға жататын нитро- және аминокосылыстар және олардың туындылары: нитробензолдар, нитротолуолы, нитроксил, динол, диносеб, нитронафталиндер, нитрохлорбензолдар, нитрофенолдар, нитро және аминанизанилин, ацетонанилин, хлоранимен, фенилендиаминдер, бензидин, парокфидин.
17.	0,5 литр	Бензохинондар, нафтахинон, антрахинон, бензатрен, парабензохинон және дихлорнафтахинон.
18.	0,5 литр	Органикалық бояғыштар: антрахинонды, нитро және нитрозо- бояғыштар, азобояғыштар, азинді, 2-метилфуран (силван).
19.	0,5 литр	Гетероциклді қосылыстар: фуран, тетрагидрофуран, фурфурол, тиофен, индол, теридин, пиразолан, пурин, пиридинді және пуринді негіздер, пиколондар, никонин қышқылы, диоксандар, пиперидин, морфолон, гексоген, барбитураттар, олардың және препараттар шығарудағы басқаларының жартылай өнімдері.
		Алколоид, атропин, кокаин, опий, морфин, кадеин, стрихнин,

20.	0,5 литр	сальсолин, омнопок, никотин, анатазин және осы дәрі-дәрмектерді шығарудағы басқалары, сондай-ақ құрамында жоғарыда көрсетілген алколоидтар бар шикізат пен дайын өнімдер (темекі-махорка, сигар және сигарет өндірісі, темекі ферменті).
21.	0,5 литр	Борсутектілер.
22.	0,5 литр	Галогендер және галогентуындылар: фтор, хлор, бром, йод, хлорлы, бромды, фторлы сутегі, плавикті, кремний фторлы сутегі қышқылдары, фтор тотығы, хлордың тотығы және екі есе тотығы, хлордың троифториді, хлорлы йод, көмірсутегінің хлорлы тотығы (фосген).
23.	0,5 литр	Күкірт қосылыстары: күкірт сутегі, күкірт көміртегі, хлорлы ульфон қышқылы, күкірттің хлорангидридтері, күкіртті және күкірт ангидридтері.
24.	0,5 литр	Селен және оның қосылыстары: селенді ангидрид, селенді қышқыл, олардың тұздары, селеннің хлорлы тотығы, селеннің органикалық қосылыстары.
25.	0,5 литр	Теллур және оның қосылыстары.
26.	0,5 литр	Азот қосылыстары: гидразин және оның туындылары, азоттың тотығы, азот қышқылы, натрийдің азиді, аммиак, натрийдің нитриті, хлорлы азот, хлорлы нитрозил, гидроксиламин.
27.	0,5 литр	Сары (ақ) фосфор және оның қосылыстары: фосфорлы ангидрид, фосфорлы қышқыл және оның тұздары.
28.	0,5 литр	Мышьяк және оның қосылыстары: мышьякты және мышьяқтың ангидридтері, кальцийдің арсениті, кальцийдің арсенаты, натрийдің арсениті, париждік көкшөп, осароол иприт.
29.	0,5 литр	Сурма және оның қосылыстары: сурьмалы және сурьманың ангидридтері, сурьмалы сутегі, сурьманың хлоридтері.

30.	0,5 литр	Цианидтер: цианидті сутегі, натрий мен калийдің цианидтері, дициан, хлорциан, бромциан, кальцийдің цианамиді, цианурхлорид, цианды бензил.
31.	0,5 литр	Нитрил тобы: ацетонитрил, ацетонцианогидрин, акрилонитрил, этиленцианогидрин, берзонитрил.
32.	0,5 литр	Изоцианаттар, фенилизоцианат, гексаметилендиизоцианат, толуилендиизоцианат және басқалары.
33.	0,5 литр	10% жоғары кремнийдің еркін кристалды екі тотығы бар аэрозоль түріндегі кремний қосылыстары.
34.	0,5 литр	Сынап және оның органикалық емес және органикалық қосылыстары: металды сынап, сынаптың цианиді, сынаптың нитраты, шытырлауық сынап, диметил сынабы, этилмеркурхлорид, этилмеркурфосфат, диэтил сынабы, хлор фенол сынабы, меркурацетат, меркуран және сынаптың басқа қоспалары.
35.	0,5 литр	Марганец және оның қоспалары: марганецтің тотықтары, сульфат, марганецтің хлориді, оның қалған қоспаларының аэрозольдары.
36.	0,5 литр	Бериллий және оның қоспалары: бериллий тотығы, бериллий тотығының гидраты, бериллийдің карбиді, бериллийдің сульфаты, бериллийдің хлориді, бериллийдің фтор тотығы және қалған бериллий қоспаларының аэрозольдары.
37.	0,5 литр	Таллий және оның қоспалары: таллийдің хлориді, таллийдің сульфаты, таллийдің ацетаты, таллийдің нитраты, таллийдің карбонаты және басқалары.
38.	0,5 литр	Титан және оның қоспалары.
39.	0,5 литр	Ванадий және оның қоспалары: үш тотықты, бес тотықты ванадий, аммонийдің, натрийдің және кальцийдің ванадаттары, ванадийдің хлоридтері.

40.	0,5 литр	Хром және оның қоспалары: үш тотықты хром, хромның тотығы, хромдық кварцылар, натрийдің бихроматы және басқалары.
41.	0,5 литр	молибден және оның қоспалары: үш тотықты молибден, аммоний молибдені.
42.	0,5 литр	Никель және оның қоспалары: никельдің шала тотығы, никель тотығы, шала тотықты никельдің гидраты.
43.	0,5 литр	Метанол.
44.	0,5 литр	Қалайы органикалық, бор органикалық және кремний органикалық қоспалар.
45.	0,5 литр	Қорғасын және оның қоспалары.
46.	0,5 литр	Металдардың: никель, кобальт, марганецтің карбонилдері.
47.	0,5 литр	Литий, цезий, рубидий, қалған қышқылды жер элементтері және олардың қоспалары.
48.	0,5 литр	Жерде сирек кездесетін элементтер (лантанидтер) және олардың қоспалары.
49.	0,5 литр	Кадмий оксидтері және оның басқа да қоспалары.
50.	0,5 литр	Антибиотиктер: биомицин, тетрацилин, синтомицин, левомицетин және басқалары.
51.	0,5 литр	Микробиологиялық тектілердің компоненттері: бактериялық токсиндер, микротоксиндер, бір жасушалы балдырлардың токсиндері және басқалары.
52.	0,5 литр	Қатты әсер ететін А және Б тізіміндегі улы заттарды өндірген кездегі аэрозольдар.
53.	0,5 литр	Өндірістегі күлдің барлық түрі.
54.	0,5 литр	Пестицидтер.
55.	0,5 литр	Темір рудасын және оны байытушыларды, кокс, көмір қышқылы, әк және оны күйдіру, кокстау және жартылай кокстауды өндіру.
56.	0,5 литр	Димитил сульфид, қаныққан моноэтанолламин, N-метиланилин, дихлорэтан, метил үшбутилді эфир (МҮБЭ), 1-агидол, мұнай тобы және мұнай өңдеу өнімдері.

Ескертпе: Ішетін сүт – сүт майлылығының массалық үлесі кемінде 10 % болатын, термиялық өңдеуге, кем дегенде пастерлеуге түскен, құрғақ сүт өнімдері және су қосылмаған, тұтынушылық ыдысқа бөлшектеп салынған сүт өнімі – сұйытылмаған, майсыздандырылған, қалпына келтірілген, байытылған сүт.

Жұмыскерлерге теңестірілген тамақ өнімдерін беру нормалары

Р/с №	Ауысымға беру нормасы	Азық-түлік өнімінің атауы
1	500 грамм	Ашытылған сұйық сүт өнімдері, оның ішінде байытылған, құрамында 3,5 %-ға дейін майы бар (түрлі сұрыптағы айран, қатық, ацидофилин, майлы айран), құрамында 2,5 %-ға дейін майы бар йогурттар
2	100 грамм	Майлылығы 9 % - дан аспайтын сүзбе
3	60 грамм	Майлылығы 24 % - дан аспайтын ірімшік

Ескертпе: "Сүт және сүт өнімінің қауіпсіздігі туралы" Кеден одағының техникалық регламентінің (033/2013 КО ТР 2013 жылғы 9 қазандағы № 67 Еуразиялық экономикалық комиссиясы Кеңесінің шешімін қабылдау) талаптарына сәйкес мынадай ұғымдар мен олардың анықтамалары белгіленген:

1) ацидофилин – ұйытатын микроорганизмдердің (ацидофилді ашыған сүт таяқшаларын, айран саңырауқұлақтарында дайындалған лактококтықтар мен ашытқыларды) тең ара қатынасында пайдалана отырып өндірілген ашыған сүт өнімі;

2) йогурт – ұйытатын микроорганизмдерді (термофилдік ашыған сүт стрептококтықтарын және болгар ашыған сүт таяқшаларын) пайдалана отырып өндірілген сүттің құрғақ майсыздандырылған заттарының құрамы жоғары ашыған сүт өнімі;

3) қатық – ұйытатын микроорганизмдерді (лактококтықтарды және (немесе) термофилдік ашыған сүт стрептококтықтарын) пайдалана отырып өндірілген ашыған сүт өнімі;

4) майлы айран – болгар ашыған сүт таяқшалары қосылған немесе қосылмаған ұйытатын микроорганизмдерді (термофилдік ашыған сүт стрептококтықтарын) пайдалана отырып, сүт өнімдерін қосу арқылы немесе қосусыз ашыту жолымен өндірілген ашыған сүт өнімі;

5) сүзбе – ұйытатын микроорганизмдерді (лактококтықтарды және (немесе) лактококтықтар мен термофилдік ашыған сүт стрептококтықтарының қоспасын) және сүт ақуызының қышқылды немесе қышқыл-мәйекті коагуляциясы әдістерін пайдалана отырып өндірілген және сүт өнімдерін қалпына келтіру мақсатында өзін-өзі престоу және (немесе) престоу және (немесе) сепараттау (центрифугалау) және (немесе) сүттің

құрамдас бөліктерін қосу арқылы немесе қосусыз ультрасүзгілеу жолымен кейіннен сарысуды жоя отырып өндірілген ашыған сүт өнімі;

6) тұщы айран – ашыған сүт микроорганизмдерінің және ашытқылардың таза дақылдарын қосусыз айран саңырауқұлақтарында дайындалған ұйытқыны пайдалана отырып аралас ашыту (ашыған сүт және спирттік) жолымен өндірілген ашыған сүт өнімі;

7) ірімшік – сүттің құрамдас бөліктерін ауыстыру мақсатында емес енгізілетін сүт емес компоненттерді қосу арқылы немесе қосусыз кейіннен ірімшік массасын сарысудан бөле, оны қалыптастыра, престей отырып, тұздау немесе тұздаусыз, пісіру немесе пісірусіз сүт ашыту ферменттерінің көмегімен сүт ақуызының коагуляциясын қамтамасыз ететін арнайы ашытқыларды, технологияларды пайдалану арқылы немесе пайдаланусыз немесе қышқыл немесе термоқышқыл тәсілімен сүттен, сүт өнімдерінен және (немесе) сүтті өңдеудің қосалқы өнімдерінен жасалған сүт өнімі немесе сүт құрамдас өнім.

Қазақстан Республикасы
Денсаулық сақтау және
әлеуметтік даму министрінің
2015 жылғы 28 желтоқсандағы
№ 1056 бұйрығына
2-қосымша

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін беру нормалары

Ескерту. 2-қосымшаның тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

1. Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдері жұмыскерлерге зиянды еңбек жағдайларына байланысты диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің бес рационна сәйкес жұмыс басталар алдында таңертеңгі ыстық ас түрінде және түскі асқа үзілісте беріледі:

№ 1 рацион (күнделікті норма 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	Қырыққабат	150
Ет (даяр күйінде)	70	Көкөніс	90
Балық (даяр күйінде)	20	Томат-пюре	7
Бауыр (даяр күйінде)	30	Жаңа піскен жемістер	130

Жұмыртқа	3/4 д.	Мүкжидек (лимон)	5
Айран	200	Кептірілген нан	5
Сүт	70	Тұз	5
Сүзбе	40	Шай	0,4

Химиялық құрамы мен қуаттылығы: ақуыздар – 59 грамм (бұдан әрі – г.), майлар – 51 г., көмірсулар – 159 г. Қуаттылығы – 1380 килокалорий (бұдан әрі – ккал.)

№ 1 рационның профилактикалық бағыт бауырдағы май алмасуын ынталандыратын және оның уытқа қарсы функциясын арттыратын липотропты заттармен (метионин, цистин, лецитин) қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша 150 миллиграмм (бұдан әрі – мг.) аскорбин қышқылы беріледі.

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

Ескертпе: Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдері (№ 1 рацион) келесі өндірістерде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

1) уран мен торий радиоактивтік тұздар өндірісі (азотқышқылды уранил, сіркеқышқылды, күкіртқышқылды, хлорлы және көмірқышқылды, азотқышқылды ураниламмоний, уран тотықтары, азотқышқылды торий, сіркеқышқылды хлорлы, көмірқышқылды, қымыздыққышқылды, күкіртқышқылды және т.б.);

2) тау-кен байыту комбинаттарында лопарит концентраты өндірісі:

жер астындағы жұмыстар;

жер үстіндегі жұмыстар;

рудаларды байыту;

3) лопарит концентратын өңдеу (зертханада);

4) радиоактивті заттармен және ионды сәуле таратушы көздермен жұмыстар:

уран мен торий рудаларын және концентраттарын өндіру және өңдеумен (жүк тиеу жұмыстары мен сақтауды қосқанда); уран, торий, тритий, радий, торий-228, радий-228, актиний-228, полоний, трансуран элементтері мен олардың тұздарын және қосылыстарын, кәсіпорындар мен тәжірибе өндірісі мен қондырғыларындағы уран мен торийдың бөліну өнімдерін өндіру және өңдеумен тікелей жұмыс істейтін жұмыскерлер;

өндірістік, энергетикалық, көлік және тәжірибе-өндірістік ядролық реакторларында, қуаты 0,5 кВт рентген сәулесін тудыратын қондырғылармен тікелей айналысатын жұмыскерлер;

жұмыс орындарында белсенділігі 1 милликюриден асатын нейтрон көздер (радий-бериллий, полоний-бериллий және өзге де ерекше жоғары радио уытты

радиоактивті заттар негізіндегі нейтрон көздер) дайындаумен тікелей айналысатын жұмыскерлер;

радий, торий-228, радий-228, актиний-228, ашық түрдегі полоний пайдаланылатын тұрақты әсері бар радиоактивтік жарық құрамын өндірумен тікелей айналысатын жұмыскерлер;

жұмыс орнында көз белсенділігі 1 милликюриден жоғары болатын радий манаиясын айырып алумен айналысатын жұмыскерлер;

зертханалық және радий, торий-228, радий-228, актиний-228, полоний, плутоний, уран 233-235, стронций-90, цезий-137, церий-144, уранның ажырау өнімдерінің бөлінбеген қоспасын, трансуран элементтерін жұмыс орнында 1 милликюриден артық мөлшерде ашық түрде қолданатын басқа жұмыстармен айналысатын жұмыскерлер.

№ 2 рацион (күнделікті норма граммен):

Бидай наны	150	Балық (даяр күйінде)	25
Қара бидай наны	-	Бауыр (даяр күйінде)	25
Бидай ұны	15	Сары май	15
Жармалар, макарондар	40	Сүт (айран)	200
Картоп	100	Ірімшік	25
Көкөніс	150	Жұмыртка	1/4 д.
Көк бұршақ	10	Тұз	5
Томат-пюре	2	Шай	0,5
Қант	35	Дәмдеуіштер қажетіне қарай	1 г.
Өсімдік майы	13	Ет (даяр күйінде)	150

Химиялық құрамы мен қуаттылығы: ақуыздар – 63 г., майлар – 50 г., көмірсулар – 185 г. Қуаттылығы – 1481 ккал.

№ 2 рационның профилактикалық сипаты ағзада әртүрлі химиялық қосылыстардың жиналуына жол бермейтін дәрумендер мен минералдардың, толық жануарлар ақуызының, полиқаньқаған май қышқылдарының және кальцийдің көздерін қосу арқылы қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша:

фтор қоспаларымен жұмыс істегенде – 2 мг. ретинол, 150 мг. аскорбин қышқылы;

сілтілік металдармен, хлор және оның бейорганикалық қоспаларымен және азот тотықтарымен жұмыс істегенде – 2 мг. ретинол, 100 мг. аскорбин қышқылы; фосгенмен жұмыс істегенде – 100 мг. аскорбин қышқылы беріледі.

№ 2а рацион (күнделікті норма 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 (даяр күйінде)	81
Жемістер мен шырындар	73	Бауыр, жүрек (даяр күйінде)	40
Кепкен жемістер	7	Қаймақ (майлығы 30%)	32
Сүзбе (майлығы 11%)	70	Тұз	4

Химиялық құрамы мен қуаттылығы: ақуыздар – 52 г., оның ішінде малдың – 34 г., майлар – 63 г., оның ішінде өсімдік – 23 г., көмірсулар – 156 г., амин қышқылдары:

триптофан – 0,6, метионин+цистин – 2,4, лизин – 3,2, фенилаланин+тирозин – 3,5, гистидин – 1,2. Қуаттылығы – 1370 ккал.

№ 2а рационның профилактикалық бағыты зиянды өндірістік факторлардың аллергиялық әсерін арттыратын өнімдерді шектеулі пайдаланумен қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша 100 мг. аскорбин қышқылы, 2 мг. ретинол, 15 мг. никотин қышқылы, 25 мг. витамин (метилметионинсульфоний хлориды), 150 мл. минералды суы беріледі.

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

Ескертпе: Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдері (№ 2, 2 а рациондары) келесі өндірістерде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

- 1) күкірт қышқылы өндірісі;
- 2) сұйық хлор өндірісі;
- 3) хлорлы әк өндірісі;
- 4) хлорлы темір өндірісі;
- 5) хлорлы алюминий өндірісі;
- 6) фосген өндірісі;
- 7) бертолет тұзы өндірісі;
- 8) фторлы натрий өндірісі;
- 9) фторлы сутегі мен оның су ерітінділерінің өндірісі;
- 10) калий тетрафторборат өндірісі;
- 11) құрамында хромы бар шикізаттан күкіртті натрий өндірісі;
- 12) таллий қолданумен монокристалл өндірісі;
- 13) хлорпикрин өндірісі;
- 14) фосген арқылы сірке ангидридін өндірісі;
- 15) кетен арқылы сірке ангидридін өндірісі;
- 16) құрамында хром бар рудаларды өндіру және өңдеу;

17) құрамында фтор бар тұздар мен тұз-реактивтер өндірісі (кремний фтор сутекті алюминий, фторлы сусыз алюминий, кремний фтор сутекті калий, титан - аммоний, фторлы, титан фтор сутекті калий, фторлы магний-аммоний, кремний фтор сутекті натрий, тантал фтор сутекті калий, кремний фтор сутекті қышқыл, фторлы литий, фторлы натрий және фторлы калий):

18) хром тұздары мен тұз-реактивтер өндірісі (азотты қышқыл хром, гидрат тотығы, күкіртқышқылды, хлорлы, сіркеқышқылды);

19) теобромин, фенилацетамид, цианды бензил өндірісі;

20) бериллий өндірісі (оның ішінде бериллий гидрототығы, бериллий тотығы, металл бериллий және одан жасалған бұйымдар өндірісіндегі жұмыстармен тікелей айналасатын жұмыскерлерге беріледі);

21) темір никель және кадмий никель (сілтілік) аккумуляторлар өндірісі;

22) алюминий термиялық тәсілмен металл хромды және құрамында хром бар қорытпалар өндірісі.

№ 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
Сүзбе (майлығы 18%)	80	Ет (даяр күйінде)	100
Жұмыртқа	1/3 д.	Балық (даяр күйінде)	25
Бауыр (даяр күйінде)	20	Тұз	5
Көкөніс	160	Шай	0,5

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

Химиялық құрамы мен қуаттылығы: ақуыздар – 64 г., майлар – 52 г., көмірсулар – 188 г. Қуаттылығы – 1466 ккал.

№3 рационның алдын алу бағыт асқазан-ішек жолында қорғасынды байланыстыру, оны организмнен табиғи жолмен тез шығару және қандағы қорғасын концентрациясын төмендету үшін қажетті пектиннің мөлшерімен қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша 150 мг. аскорбин қышқылы, 2 г. пектин немесе 300 мл. жұмсағымен шырын.

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

Ескертпе: Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдер (№ 3 рацион) керамикалық бояғыш заттар өндірісінде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдер (№ 3 және 2, 2 а рациондарын апта сайын алмастырып отыру керек) келесі өндірістерде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

1) қорғасын глет және жоса өндірісі;

2) қорғасын сары бояу өндірісі;

3) қорғасын ақ бояу өндірісі;

4) ветерилді мырыш ақ бояу өндірісі;

5) қорғасын тұздары мен тұз-реактивтер өндірісі (хромқышқылды қорғасын, хлорлы қорғасын, екі тотықты қорғасын, темір қорғасын таяқшалары, йодты қорғасын, қымыздық қышқылды қорғасын, түйіршектелген қорғасын, қорғасын асқын тотығы, азотты қышқыл қорғасын, қорғасын тотығы, роданды қорғасын, күкіртқышқылды қорғасын, сіркеқышқылды қорғасын, күкіртті қышқылды қорғасын, қорғасын фталаты, көмірқышқылды қорғасын);

6) қорғасын мен қалайы өндірісі:

қорғасын мен қалайы рудаларын, концентраттарын (агломератты) балқыту, қорғасын, қалайы және құрамында қорғасын бар қорытпаларды тазарту;

қорғасын-қалайы рудаларын байыту;

7) мыс рудаларды, концентраттарды (агломератты) және құрамында қорғасыны бар басқа материалдарды балқыту және өңдеу;

8) қорғасын (қышқыл) аккумуляторлары өндірісі.

№ 4 рацион (күнделікті норма граммен):

Бидай наны	100	Ет (даяр күйінде)	100
Қара бидай наны	100	Балық (даяр күйінде)	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	1/4д.
Қант	45	Тұз	5
Өсімдік майы	10	Шай	0,5

Химиялық құрамы мен қуаттылығы: ақуыздар – 65 г., майлар – 45 г., көмірсулар – 181 г. Қуаттылығы – 1428 ккал.

№4 рационның алдын алу бағыт майларды, әсіресе ауыр еритін майларды (жануарлардан алынатын) шектеу арқылы қамтамасыз етіледі, себебі олар асқазан-ішек жолында фосфордың сіңуіне ықпал етеді.

Рационға қосымша 150 мг. аскорбин қышқылы; мышьяк, фосфор, сынап пен теллурдың қоспаларымен жұмыс істейтіндерге – 4 мг. тиамин беріледі (жүйке жүйесінің бұзылуының алдын алу үшін).

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

№ 4а рацион (күнделікті норма граммен):

Бидай наны	210	Жеміс, жидек, шырындар :	
Бидай ұны	5	Алма	108
Қатырлақ нан	3	Өрік	34
Жарма:		Қант	8
Арпа	7	Өсімдік майы	12
Күріш	10	Ет	110
Вермишель	5	Сары май	7
Картоп	213	Сүт	57
Көкөніс:	242	Қаймақ	23
Қырыққабат	58	Сүзбе	50
Көк бұршақ	18	Жұмыртқа	1
Қызылша	48		
Басты пияз	13		
Сәбіз	88		
Томат-паста	5		
Дәмдеуіш-шөптер	12		

Химиялық құрамы мен қуаттығы: ақуыздар – 52 г., оның ішінде малдың – 26 г., майлар – 41 г., оның ішінде өсімдік – 15 г., көмірсулар – 206 г. Қуаттылығы – 1342 ккал .

№4а рационның профилактикалық бағыты құрамында фосфордың артық мөлшері бар бірқатар өнімдерді шектеулі пайдаланумен қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша 100 мг. аскорбин қышқылы және 2 мг. тиамин беріледі (жүйке жүйесінің бұзылуының алдын алу үшін).

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

№ 4б рацион (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 (даяр күйінде)	74
Көкөніс:		Тауық еті (даяр күйінде)	37
Қырыққабат	100	Бауыр (даяр күйінде)	20
Сәбіз	82		
Қызылша	19	Балық (даяр күйінде)	40
Дәмдеуіш-шөптер	20		
Шалғам, тұрып	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 қуаттылығы: ақуыздар – 56 г., оның ішінде малдың – 32 г., майлар – 56 г., оның ішінде өсімдік майы – 16 г., көмірсулар – 164 г., оның ішінде моно және дисахаридтар – 46 г., органикалық қышқылдар – 3,2 г., аминқышқылдар; глютамин – 11,6, цистин+метионин – 2,2 г. Қуаттылығы – 1380 ккал.

4б рационның профилактикалық бағыт метгемоглобинді қалпына келтіру процестерін жеделдету, метаболиттерді организмнен шығару процестерін жеделдету және бауырдың антиуытты функциясының жоғарылауына байланысты бензолдың амин және нитро қосылыстарымен улануды азайту арқылы қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша тиамин – 2 мг., рибофлавин – 2 мг., пиридоксин – 3 мг., ниацин – 20 мг., аскорбин қышқылы – 100 мг., токоферол – 10 мг., глютамин қышқылы – 500 мг. беріледі.

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық амақтануға арналған тамақ өнімдер (№ 4, 4а, 4б рациондары) келесі өндірістерде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

- 1) фосфор қышқылы өндірісі;
- 2) фосфорлы кальций өндірісі;
- 3) фосфорлы ангидрид өндірісі;
- 4) сары және қызыл фосфор өндірісі;
- 5) балқытылған фосфорлы шлактан жасалатын құрылыс заттарының өндірісі (ұсақ тас, пемза, мақта және т.б.);
- 6) бес күкіртті фосфор өндірісі;

- 7) металл фосфидтері өндірісі (мырыш, мыс және басқа);
- 8) суперфосфат, фторсыздалған фосфат, күрделі-аралас және күрделі тыңайтқыштар өндірісі;
- 9) аммофос өндірісі;
- 10) үшхлорлы фосфор және хлортотық фосфор өндірісі;
- 11) екі тотық хлор өндірісі;
- 12) кальций карбид өндірісі;
- 13) теллур өндірісі;
- 14) селен өндірісі - құрамында селен бар шламдарды байыту;
- 15) ванадий бес тотығы негізінде катализатор өндірісі;
- 16) аэросил өндірісі;
- 17) ақ күйе өндірісі;
- 18) техникалық асбест заттар өндірісі (тоқыма цехтары);
- 19) бейорганикалық өнімдер. Натрий монохроматы, хромдық ангидрид, хромдық илегіш, калий және натрий хромпигі, хром тотығы өндірісі, жерасты суларын хромнан тазарту;
- 20) хлорбензол, дихлорбензол, трихлорбензол, тетрахлорбензол, гексахлорбензол өндірісі;
- 21) эпирхлоргидрин өндірісі;
- 22) диносеб гербициді өндірісі;
- 23) бензолдан, хлорбензолдан және бензолдың басқа туындыларынан фенол өндірісі;
- 24) таза ванадий бестотығында фталды ангидрид өндірісі (қойыртылған катализаторда);
- 25) төртхлорлы көміртегі өндірісі;
- 26) дихлорэтан өндірісі;
- 27) үшхлорэтан өндірісі;
- 28) гексахлорэтан өндірісі;
- 29) фенилэтил спирт өндірісі;
- 30) гербицид өндірісі;
- 31) өндіріс жабық ғимаратта болғанда ғана этилбензол өндірісі;
- 32) аралас улағыштар өндірісі;
- 33) этил сұйықтығының өндірісі;
- 34) хлорпарапин өндірісі;
- 35) пенапоропласт өндірісі;
- 36) стирол, альфаметилстирол, дивинилстирол каучуктер мен латекстер, дивинилметилстирол, хлорпрен каучук, ацетилен (табиғи газдан) өндірісі;
- 37) бутилкаучук өндірісі (хлорлы метил ортада);
- 38) хлорвинил, оның негізінде сополимерлер, полихлорвинил шайыр өндірісі;

39) талшықты және асбест прессматериалдар өндірісі;

40) техникалық бензил спирті өндірісі;

41) контактілі қалыптау әдісімен және механикалық тәсілмен шыны пластиктер өндірісі;

42) апатит-нефелин рудаларды өндіру және өңдеу;

43) құрамында фосфор бар тұздар және тұз-реактивтер өндірісі (фосфорлыватисті қышқыл аммоний, екі рет қосылған фосфорлы қышқыл барий, бесхлорлы фосфор);

44) аэрофлоттар өндірісі (ксиленондық, крезолдық, калийбутилдық);

45) аминөнімдер-реактивтер өндірісі (п-аминоацетофенон, аминазо-бензол-пара, амидол, аминофенол-пара негізі, аминофенол-мета мен орто, анизидин-пара, тұз қышқылды анилин, антразо, тиоглеколь қышқылды анилид, ацетил-дифениламин, бензиламин, бутиламин, диазоаминобензол-пара, ортоданизидин, 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, толуйдин 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, толуйдин-орта, -мета, -пара, толуйлендиамид-мета, тұз қышқылды фенилгидразин, толуйдин, 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);

46) промедол, фенацетин, аминазин, пропазин өндірісі;

47) нитрохлоракридин, аминохинол, трихомонацид, азидин, димеколин мен фосфакол фепраноны, армин және миотикалық дәрілер ерітінділерінің өндірісі;

48) оксиметил қоспасының өндірісі;

49) наганин, карбохолин, прозерин өндірісі;

50) ампуладағы медициналық хлорэтил өндірісі;

51) кутизон өндірісі;

52) сынап өндірісі;

53) экономиканың қорғасын мырыш және мыс саласында, кендер немесе жыныстар құрамында 10 пайыз және одан да көп бос кремний екі тотығы бар кендерде (шахталарда) жер астында тау-кен қазу, дайындау және тазалау жұмыстары;

54) экономиканың қорғасын мырыш және мыс саласындағы кендер мен шахталарында құрамында кремний екі тотығы 10 пайыздан артық болған кендерді өндіру және өңдеу:

жер астындағы тау-кен жұмыстары;

рудаларды өңдеу;

55) сынап толтырылған газдан айыру құралдары және сынап түзеткіштер өндірісі;

56) арнайы химия ток көздері өндірісі (сынап, қорғасын және олардың қоспаларын пайдаланумен байланысты жұмыстарда);

57) фенолоформальдегид, анилиноформальдегид, полиэфирноэпоксид, полиэфиримидоэпоксид лактар, шайыр және компаунд өндірісі;

58) қабатты пластиктер, орауыш заттар мен профильді пластиктер өндірісі;

59) миканиттер, слюдопластар, слюдоониттер және кремний органикалық, полиэфирэпоксид және полиэфиримидоэпоксидтағы жұқа шыны мата;

60) жоғары атмосфералық қысым жағдайындағы жұмыстар:

кессондардағы жұмыстармен тікелей айналысатын барлық жұмыскерлер, инженерлік-техникалық жұмыскерлер мен қызметшілер;

жеңіл жабдықталған құтқарушы қызметі сүңгуірлерінен басқа су астындағы-техникалық, құрылыс-монтаж және жөндеу жұмыстарымен айналысатын сүңгуірлер;

теңіз өнімдерін (трепанг, мидий, балдырлар және басқа) шығарумен айналысатын сүңгуірлер;

емдеу барокамераларында тікелей жұмыс істейтін дәрігерлер, орта медициналық қызметкерлер және инженерлік-техникалық жұмыскерлер;

61) болат балқыту және ферроқорытпа өндірісі.

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдері (№ 3 және 4 рациондарын апта сайын алмастырып отыру керек) электр көмір заттар өндірісінде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерлерге беріледі.

№ 5 рацион (күнделікті норма граммен):

Бидай наны	100	Ет (даяр күйінде)	100
Қара бидай наны	100	Балық (даяр күйінде)	35
Бидай ұны	3	Бауыр (даяр күйінде)	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 қуаттылығы: ақуыздар – 58 г., майлар – 53 г., көмірсулар – 172 г. Қуаттылығы – 1438 ккал.

№5 рационның профилактикалық бағыты жүйке жүйесі мен бауырды қорғауға арналған өнімдерді қосу арқылы қамтамасыз етіледі.

Рационға қосымша 150 мг. аскорбин қышқылы және 4 мг. тиамин беріледі (жүйке жүйесінің бұзылуының алдын алу үшін).

Ол диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің құрамында үшінші тағамдар (антиоксиданттар мен дәрумендер қамтылған, детоксикациялық қасиеттері бар сусындар) түрінде беріледі.

Ескертпе: Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдері (№ 5 рацион) келесі өндірістерде негізгі технологиялық процеспен, жөндеу және жабдықтарға қызмет көрсетумен толық жұмыс күні айналысатын жұмыскерлер мен шеберлерге беріледі:

- 1) хлорлы барий өндірісі;
- 2) хром және марганец негізіндегі катализаторлар өндірісі;
- 3) жасанды марганец қос тотығының өндірісі;
- 4) қалайы органикалық қоспалар өндірісі;
- 5) экстралин өндірісі;
- 6) керосин пиролизы, пирогаз бөлу және тазарту өндірісі;
- 7) хлорлы этил, трихлорэтилен мен изопропил спирт өндірісі;
- 8) этилен тотығы және оның туындылары этилцеллозольва, хлорекс, этиленгликоль өндірісі;
- 9) ацетальдегид өндірісі;
- 10) синтетикалық, дивинилнитрил, полизопрен және полибутадиен каучук (СКБ, СКН, СКИ-3, СКД) өндірісі;
- 11) полиизобутилен өндірісі;
- 12) химиялық талшықтар өндірісі;
- 13) құрамында бериллий бар тұздар және тұз-реактивтер өндірісі (азотқышқылды бериллий, бериллий тотығы, күкірттіқышқыл бериллий, көмірқышқылды бериллий, сіркеқышқылды бериллий, хлорлы бериллий, фторлы бериллий, фторлы аммоний бериллаты);
- 14) марганец тұздары мен тұз-реактивтер өндірісі (көмірқышқылды марганец, асқын тотық, қостотық, азоттықышқыл, күкіртқышқыл);
- 15) үш фторлы бор мен оның негізіндегі өнімдер өндірісі;
- 16) гальваникалық элементтер және батареялар өндірісі, марганец рудасын өңдеу және агломераттар дайындау.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2. Азық-түліктің бір түрін екінші түрімен ауыстыруға осы Нормалардың 1-қосымшасына сәйкес азық-түлікті өзара алмастыру нормалары шегінде рұқсат етіледі.

3. Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдер таңертеңгі ыстық тамақ мәзірін тарату рациондар бойынша диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдер таңертеңгі ыстық тамақтың шамамен алты күндік мәзірін тарату негізінде осы Нормаларға 2-қосымшаға сәйкес жүргізіледі:

Ескерту. 3-тармақ жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

4. Өндіріс сипаттамасына байланысты әртүрлі санаттағы жұмыскерлерге витаминдер беру тамақтану рационын витаминдермен байыту схемасы бойынша осы Нормаларға 3-қосымшаға сәйкес жүзеге асырылады.

А, В1, В2 витаминдері қара және түсті металлургия өндірістерінің (домна өндірісі, илемдеу және құбыр өндірісі) негізгі технологиялық процесімен айналысатын жұмысшыларға беріледі.

В және С витаминдері темекі, шылым, сигарет, сигара, шегетін және иіскейтін махорка және темекіні ферментациялаумен (темекі-махорка өндірісі) тікелей айналысатын жұмысшылар мен мамандарға беріледі.

С және РР витаминдері нан пісіру өндірісі (жидіту агрегатының машинисі, нан пісіруші) жұмысшыларына беріледі.

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін беру нормаларына 1-қосымша

Ескерту. 1-қосымшаның оң жақ жоғарғы бұрышы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін таңертеңгі асын даярлау кезінде азық-түлікті өзара алмастыру нормалары

Ескерту. 1-қосымшаның тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Алмастырылатын азық-түліктің атаулары	Салмағы килограммен (брутто)	Алмастыруға болатын азық-түліктің 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Марин адталға н қызыл ша жасыл бұрша кпен	5											
Строга ндық бауыр									81			
Сүзбе сүтпен					80					135		
Жеміс											130	
Айран										200		
Нан, шай												
6-күн												
Винегр ет			10									
Тефтел ьмен верми шель		15					97			25		
Ірімші кпен жұмыр тқа ботқас ы		5		60		1,5 шт				60		
Жеміс												
Айран										200		
Нан, шай												
6 күнге жиыны	42	120	70	60	240	4,5 шт	430	120	180	1620	780	30
1 күнге дөңгел ектелг ен	7	20	10	10	40	0,75 шт	70	20	30	270	130	5

[illegible]

Қанты бар шай											15
Айран											15
4-күн											
Ірімші к, нан		100	100								
Марин адтағы балық	123			5			63				
Верми шельм е н бауыр	688			8	50				38	5	3
Қанты бар шай											15
Айран											
5-күн											
Ірімші к, нан		100	100								
Көкөні стерме н бұқтыр ылған картоп	368/3					307	13		12		
Макар онмен ет	698				50				29		
Қанты бар шай											15
Айран											
6-күн											
Ірімші к, нан		100	100								
Көкөні стен рагу	370					110	38	63		36	
Етпен құймақ	708			75							5
Қанты бар шай											15
Айран											15
6 күнге жиыны		600	600	93	250	582		859		10	203

Қарақұмық ботқасымен шницель					151						
Қанты баршай									0,5		
Айран										200	
4-күн											
Ірімшік, нан			25								
Маринадтағы балық						156					
Вермишельмен бауыр	15	15					133				
Қанты баршай									0,5		
Айран										200	
5-күн											
Ірімшік, нан			25								
Көкөністермен бұқтырылған картоп	15	15									
Макаронмен ет		25			0,25 д.	161					
Қанты баршай									0,5		
Айран										200	
6-күн											
Ірімшік, нан			25								
Көкөністен рагу	10								53		
Етпен құймақ	5	15			0,25 д.	164					

Қанты бар шай											0,5	
Айран												200
6 күнге жиыны	75	90		125	1,75 д.	806	156	133	63	53	3	1200
1 күнге дөңгел ектелген	13	15		25	0,25 д.	150	25	25	10	10	0,5	200

№ 3 рацион бойынша диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің таңертеңгі ыстық асының алты күндік таратылу мәзірі

Ескерту. 3-бөлімнің тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Мәзір	Таратылу мәзірі №	Азық-түлік граммен				
		Қара нан	Нан	Печенье	Бидай ұны	Ж а р м а макарондар
1-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Макарон қосылып пісірілген сиыр еті	611				5	60
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		
2-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Қарақұмық ботқасымен бауыр	687				6	46
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		
3-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Тефтели күрішпен	726				12	60
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		

4-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Қуырылған ет бұршақпен	644					
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		
5-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Тары ботқасы м е н қуырынды	665					60
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		
6-күн						
Нан, май, консервілер		100	100			
Қарақұмық ботқасымен котлет	718					46
Қанты бар 2 стакан шай, печенье				50		
6 күнге жиыны		600	600	300	23	272
1 күнге дөңгелектелген		100	100	50	4	45

Азық-түлік граммен										
Мәзір	Пияз	Томат пюресі	Сәбіз	Бұршақ	Қант	Мал майы	Сиыр еті	Бауыр	Балық консервілер	Шай
1-күн										
Нан, май, консервілер						10			53	
Макарон қосылып пісірілген сиыр еті	8		14		2,5	15	164			

[illegible]

консервілер						10			53	
Тары ботқасы мен қуырынды	36	5				15	161			
Қанты бар 2 стакан шай, печенье					30					1,5
6-күн										
Нан, май, консервілер						10			53	
Нан, май, консервілер						15	100			
Қарақұмық ботқасы мен котлет					30					1,5
6 күнге жиыны	84	10	24	200	185	150	734	133	318	9
1 күнге дөңгелектелген	15	2	6	35	32	25	130	25	130	1,5

Ескерту. 4-бөлімнің тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

[illegible]

Нан, май, шай	15	10					0,5	
Айран	15							200
2- күн								
Ірімшік қосылғ а н вареник		5	30	96	0,5 д.			
Піскен е т қосылғ а н картоп пісірме сі		15				161		
Нан, май, шай	15	10					0,5	
Айран								200
3-күн								
Ірімшік те н пісірілг е н пудинг	15	10		91	0,5 д.			
Піскен е т көкөніс пен		5	30			164		
Нан, май, шай	15	10					0,5	
Айран								200
4-күн								
Ірімшік пісірме сі	10	5	30	142	1/5 д.			
Картоп пен суға пісірілг е н немесе қыздыр ылып пісірілг е н балық		8	5			151		

Нан, май, шай				10						0,5	
Айран		15									200
5-күн											
Ірімшік қаймақ пен		7,5			15	101					
Макаро н орамас ы			3				1/5 д.	154			
Нан, май, шай		15		10						0,5	
Айран		15									200
6-күн											
Ірімшік құймағ ы		25		10	15	142					
Картоп пен қуырыл ған балық			5	5					151		
Нан, май, шай		15		10						0,5	
Айран		15									200
6 күнге жиыны	12	267	51	85	135	673	1,5 д.	591	305	3	1200
1 күнге дөңгеле ктелген	2	45	10	15	20	110	0,25 д.	100	50	0,5	200

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

№ 5 рацион бойынша диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерінің таңертеңгі ыстық асының алты күндік таратылу мезірі

Ескерту. 5-бөлімнің тақырыбы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Нан, шай											0,5	
Айран												200
6 күнге жиыны	90	107	60		6 д.	633	216	133	63	-	3	1200
1 күнге дөңгел ектелген	15	17	10		1 д.	100	35	25	10	-	0,3	200

Диеталық емдік және диеталық профилактикалық тамақтануға арналған тамақ өнімдерін беру нормаларына 3-қосымша

Ескерту. 3-қосымшаның оң жақ жоғарғы бұрышы жаңа редакцияда – ҚР Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 15.06.2026 № 243 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

Өндіріс сипаттамасына байланысты витаминдер беру

Өндіріс сипаттамасына байланысты витаминдерді беру емдік-профилактикалық тағам түрлерінің бірі болып табылады. Қара және түсті металлургиядағы ыстық цехтардағы жұмысшылар үшін, сондай-ақ тамақ өнеркәсібі өндірісінде – нан пісіру, табак-махорка өндірісінде осы Нормаларға сәйкес витаминдер беру көзделген:

Қызметкерлер санаты	Витаминдер атауы	Күндік мөлшері, мг.
1. Қоршаған ортаның жоғарғы температурасының және қарқынды жылу сәулелерінің әсеріне ұшырайтын жұмыскерлер: 1) қара және түсті металлургия ұйымдарының домналық болат балқытатын, ферробалқыту, илемдеу және құбыр илемдеу, түсті және сирек кездесетін металдар құю өндірісінде тікелей айналысатын	Ретинол А Тиамин В1 Рибофлавин В2	2 3 3
2) жидіту агрегаттарының машинистері және нан пісіру өндірісіндегі наубайшылар	Аскорбин қышқылы С Никотин қышқылы	150 20
2. Никотині бар шаң әсеріндегі табак-махорка және никотин өндірісінде жұмыс істейтін жұмыскерлер	Тиамин-В1 Аскорбин қышқылы С	2 150

Тамақтану рационаын витаминдермен байыту схемасы

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

Витамин ерітіндісі күн сайын, судың 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 саны	Сұйықтық мөлшері, мл.	Витамин С, дозасы:		Витамин В1	Витамин В2
		100 мг.	150 мг.		
1	2	3	4	5	6
1	4	100	150	3	15
5	20	500	750	15	75
10	40	1000	1500	30	150
50	200	5000	7500	150	750

Емдік-профилактикалық тағамның таңертеңгі ыстық асын алатындарға витаминді ерітіндіні шайына немесе кофесіне 1 шай қасықтан қосады.

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

Витаминдерді жоғары температураның бұзуын болдырмау үшін оларды қайнап тұрған сорпаға, борщқа және т.б. салуға болмайды. Витаминдендіруді тағамдарды тарату кезінде жүргізеді.

А витаминін майға ерітеді және 1 адамға 2 мг есебімен немесе 6600 ХБ (халықаралық бірлік) астам бірінші, екінші тағамдарға қосады.

А витаминінің әдеттегі майлы концентратында 1 мл (15 адамға қажет мөлшерде) 100000 ХБ (халықаралық бірлік) бар. Бір адамға мөлшері - осы концентраттың екі тамшысы.

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

Адам саны	Мал майының мөлшері мг.	Құрамындағы Е витамині , мг.	Е витаминінің 5% май ерітіндісінің көлемі
1	2	3	4
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

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