

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Профильные комиссии по **диетологии и профпатологии**  
экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава России

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**  
**ПО РАЦИОНУ № 1**  
**с примерным 10-дневным меню**

Москва 2014

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Профильные комиссии по диетологии и профпатологии  
экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава России

Председатель профильной комиссии  
по диетологии Экспертного  
совета в сфере здравоохранения  
Минздрава Российской Федерации  
Главный внештатный специалист-  
диетолог Минздрава России  
академик РАН



Тутельян В.А.

Председатель профильной комиссии  
по профпатологии  
Экспертного совета в сфере здравоохранения  
Минздрава Российской Федерации  
Главный внештатный специалист-  
профпатолог Минздрава России  
д.м.н., профессор



Бushmanov A.Yu.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**  
**ПО РАЦИОНУ № 1**  
**с примерным 10-дневным меню**

Москва 2014

**Учреждения-разработчики:**

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Научно-исследовательский институт питания».

Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения Главной центр гигиены и эпидемиологии Федерального медико-биологического агентства Российской Федерации.

**Составители:** Кобелькова И.В., Батурин А.К. профессор, д.м.н., Мартинчик А.Н. профессор, д.м.н.

**Предназначение:** методические рекомендации предназначены для врачей-гигиенистов, организаторов здравоохранения, организаторов лечебно-профилактического питания на предприятиях и в учреждениях с особо вредными и опасными условиями труда.

## О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение	5
1. Область применения	6
2. Нормативные ссылки	6
3. Законодательство Российской Федерации в сфере обеспечения лечебно-профилактического питания	7
4. Ответственность работодателя при организации ЛПП	9
5. Правила финансирования лечебно-профилактического питания	14
6. Задачи органов здравоохранения по снижению общей и профессиональной заболеваемости работающих с источниками ионизирующего излучения	14
7. Патогенетические принципы построения рациона №1 ЛПП	15
8. Общая характеристика рациона № 1 ЛПП	17
9. План проведения проверки организации лечебно-профилактического питания на промышленном предприятии/ в научно-исследовательском учреждении	18
10. Организация производственного контроля при применении рациона № 1 ЛПП	21
Заключение	22
Приложения	
Приложение 1. Примерное 10-дневное меню (рацион № 1 ЛПП)	23
Приложение 2. Сводная таблица вложения продуктов за 10 дней на соответствие рациону № 1 ЛПП	40
Приложение 3. Перечень производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда	41
Приложение 4. Правила бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания	46
Приложение 5. Инструкция по витаминизации завтраков лечебно-профилактического питания и выдаче витаминов	51
Приложение 6. Памятка для рабочих, получающих лечебно-профилактическое питание по рациону № 1	52
Литература	54

## **Введение**

В плане экономического и социального развития Российской Федерации на период до 2025 года предусматривается повышение энергетической безопасности РФ за счет усиления роли атомной энергетики в обеспечении надежного энергоснабжения страны, безопасной эксплуатации действующих АЭС, замещения вырабатывающих АЭС и ТЭС энергоблоками АЭС нового поколения, экономия органического топлива и улучшения экологической обстановки, наращивание мощностей топливно-энергетической базы, обеспечение комплексной переработки минерально-сырьевых ресурсов, увеличение производства энергоемких отраслей промышленности.

В Российской Федерации, по данным радиационно-гигиенической паспортизации, более 15 тыс. объектов работают с источниками ионизирующих излучений. Персонал организаций составляет более 115 тыс. человек. Планируется создание еще до 60 тысяч дополнительных рабочих мест в гражданской сфере производства.

С целью профилактики профессиональных заболеваний на промышленных предприятиях проводятся комплексные технические, технологические, санитарные и другие мероприятия, направленные на ограничение неблагоприятного воздействия на рабочих вредных факторов производственной среды. Вместе с тем, с помощью указанных мероприятий не всегда представляется возможным полностью исключить или обеспечить постоянное соблюдение предельно допустимых величин вредных химических и физических факторов на производстве.

Организация лечебно-профилактического питания (ЛПП) рабочих на промышленных предприятиях и научных сотрудников в учреждениях, работающих с источниками ионизирующего излучения, является одной из форм профилактики профессиональной патологии. Однако в период 90-х годов XX века и начала 2000-х годов из-за прекращения бюджетного финансирования этого направления на многих предприятиях произошла подмена ЛПП разного рода продуктовыми наборами в виде обедов и сухих пайков. Со стороны органов федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора в последние годы был ослаблен должный контроль выполнения рационов ЛПП.

В этой связи перед органами здравоохранения стоит важная задача по дальнейшей разработке и применению мероприятий, направленных на оздоровление условий труда, быта, отдыха, улучшения структуры питания работников отрасли.

## **1. Область применения**

1.1. Настоящие методические рекомендации предназначены для специалистов, занимающихся вопросами организации лечебно-профилактического питания по рациону № 1 приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. № 46-н на промышленных предприятиях и в научно-исследовательских институтах, управлений и учреждений службы федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, а также специалистов по медицине труда, охране труда, врачей-профпатологов лечебно-профилактических учреждений, центров профпатологии, кафедр и клиник профпатологии, медицинских образовательных и научных учреждений, специалистов медико-санитарных частей, здравпунктов, специалистов по лечебно-профилактическому питанию.

## **2. Нормативные ссылки**

В настоящих методических рекомендациях использованы ссылки на следующие нормативные документы:

2.1 Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ.

2.2 Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой Кодекс Российской Федерации».

2.3 Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях».

2.4 Федеральный закон от 02.12.2013 г. № 322-ФЗ «О бюджете Фонда социального страхования Российской Федерации на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов».

2.5 Уголовный Кодекс Российской Федерации./ Федеральный закон от 13.07.1996 г. № 63-ФЗ.

2.6 Постановление Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. N 1083 "О порядке финансового обеспечения в 2012 году предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 1, ст. 128).

2.7 Технический регламент Таможенного Союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

2.8 Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 февраля 2009 г. № 46н «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».

2.9 Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 декабря 2012 г. N 580н "Об утверждении Правил финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами".

2.10 Санитарно-гигиенические правила и нормативы СанПиН 2.6.1.07-03 «Гигиенические требования к проектированию предприятий и установок атомной промышленности» (СПП ПУ АП-03).

2.11 Санитарно-гигиенические правила и нормативы СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

2.12 Санитарные правила СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий».

2.13 Методические рекомендации от 22 мая 2012 г. «О финансовом обеспечении в 2012 году предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников за счет страховых взносов на обязательное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».

2.14 Инструкция по витаминизации завтраков лечебно-профилактического питания и выдаче витаминов. МЗ СССР от 08(02).05.1976 г.

### **3. Законодательство Российской Федерации в сфере обеспечения лечебно-профилактического питания**

В настоящее время ответственность за обеспечение работников лечебно-профилактическим питанием возлагается на работодателя и определяется рядом законодательных актов:

## - ТРУДОВОЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Статья 222. Выдача молока и лечебно-профилактического питания

На работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко или другие равноценные пищевые продукты. Выдача работникам по установленным нормам молока или других равноценных пищевых продуктов по письменным заявлениям работников может быть заменена компенсационной выплатой в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, если это предусмотрено коллективным договором и (или) трудовым договором. На работах с особо вредными условиями труда предоставляется бесплатно по установленным нормам лечебно-профилактическое питание. Нормы и условия бесплатной выдачи молока или других равноценных пищевых продуктов, лечебно-профилактического питания, порядок осуществления компенсационной выплаты, предусмотренной частью первой настоящей статьи, устанавливаются в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации, с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

- ПРИКАЗ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. N 46н "Об утверждении Перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и Правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания", в частности, гласит:

«1. Утвердить:

Перечень производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда согласно приложению N 1;

Рационы лечебно-профилактического питания согласно приложению N 2;

Нормы бесплатной выдачи витаминных препаратов согласно приложению N 3;

Правила бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания согласно приложению N 4.

2. Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Г.Г. Онищенко) в срок до 30 декабря 2009 г. утвердить недельные меню-раскладки на каждый рабочий день и картотеку блюд по каждому рациону лечебно-профилактического питания, предусмотренному приложением N 2».

- Согласно п. 20.5 САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ и нормативов СанПиН 2.6.1.07-03 «Гигиенические требования к проектированию предприятий и установок атомной промышленности» (СПП ПУ АП-03) для укрепления здоровья персонала группы А следует осуществлять его специализированное лечебно-профилактическое питание, рацион которого и целесообразность применения соответствующих пищевых добавок определяется Минздравом России.

#### **4. Ответственность работодателя при организации ЛПП**

В настоящее время ответственность за обеспечение работников лечебно-профилактическим питанием возлагается на работодателя и определяет ряд законодательных актов:

- КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ

Статья 5.27. Нарушение законодательства о труде и об охране труда

1. Нарушение законодательства о труде и об охране труда –

- влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере одной тысячи до пяти тысяч рублей; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - от одной тысячи до пяти тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток; на юридических лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток.

2. Нарушение законодательства о труде и об охране труда должностным лицом, ранее подвергнутым административному наказанию за аналогичное административное правонарушение,

- влечет дисквалификацию на срок от одного года до трех лет.

Статья 5.31. Нарушение или невыполнение обязательств по коллективному договору, соглашению

Нарушение или невыполнение работодателем или лицом, его представляющим, обязательств по коллективному договору, соглашению –

- влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.

## - УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Статья 143. Нарушение правил охраны труда

1. Нарушение требований охраны труда, совершенное лицом, на которое возложены обязанности по их соблюдению, если это повлекло по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью человека, -

наказывается штрафом в размере до четырехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до одного года или без такового.

2. Деяние, предусмотренное частью первой настоящей статьи, повлекшее по неосторожности смерть человека, - наказывается принудительными работами на срок до четырех лет либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

3. Деяние, предусмотренное частью первой настоящей статьи, повлекшее по неосторожности смерть двух или более лиц, - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 238. Производство, хранение, перевозка либо сбыт товаров и продукции, выполнение работ или оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности

1. Производство, хранение или перевозка в целях сбыта либо сбыт товаров и продукции, выполнение работ или оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности жизни или здоровья потребителей, а равно неправомерные выдача или использование официального документа, удостоверяющего соответствие указанных товаров, работ или услуг требованиям безопасности, - наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, если они:

- а) совершены группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
- б) совершены в отношении товаров, работ или услуг, предназначенных для детей в возрасте до шести лет;
- в) повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью либо смерть человека, - наказываются штрафом в размере от ста тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок до шести лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет или без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть двух или более лиц, - наказываются принудительными работами на срок до пяти лет либо лишением свободы на срок до десяти лет.

Согласно статьи 1 Федерального закона от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения": «...санитарно-эпидемиологические требования - обязательные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, условий деятельности юридических лиц и граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей, используемых ими территорий, зданий, строений, сооружений, помещений, оборудования, транспортных средств, несоблюдение которых создает угрозу жизни или здоровью человека, угрозу возникновения и распространения заболеваний...».

Таким образом, нарушение законодательства Российской Федерации в сферах охраны труда и социального обеспечения, санитарно-эпидемиологического благополучия населения, влечет за собой серьезные меры воздействия, утвержденные Уголовным Кодексом и Кодексом об Административных правонарушениях РФ.

В то же время, при организации ЛПП следует учитывать изменившуюся систему финансирования лечебно-профилактического питания и поддержки предприятий государством.

### **5. Правила финансирования лечебно-профилактического питания**

В настоящее время действуют:

- Федеральный закон от 02.12.2013 № 322-ФЗ «О бюджете Фонда социального страхования Российской Федерации на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. N 1083 "О порядке финансового обеспечения в 2012 году предупредительных мер по сокращению

производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 1, ст. 128).

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 февраля 2009 г. № 46н «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 декабря 2012 г. N 580н "Об утверждении Правил финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами" (в редакции приказов Минтруда России от 24.05.2013 № 220н, от 20.02.2014 № 103н), содержащий следующее:

«В соответствии с пунктом 3 статьи 22 Федерального закона от 24 июля 1998 г. N 125-ФЗ "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1998, N 31, ст. 3803; 2003, N 17, ст. 1554; 2011, N 45, ст. 6330), подпунктом 5.2.35 Положения о Министерстве труда и социальной защиты Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 610 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3528), приказываю:

1. Утвердить Правила финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами, согласно приложению».

Выдержки из приложения к вышеуказанному приказу:

«1. Правила финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами (далее соответственно - предупредительные меры, Правила), определяют порядок и условия финансового обеспечения страхователем предупредительных мер.

...3. Финансовому обеспечению за счет сумм страховых взносов подлежат расходы страхователя на следующие мероприятия:

... ж) обеспечение лечебно-профилактическим питанием (далее - ЛПП) работников, для которых указанное питание предусмотрено Перечнем производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 16 февраля 2009 г. N 46н (зарегистрирован Минюстом России 20 апреля 2009 г. N 13796) (далее - Перечень);

4. Страхователь обращается с заявлением о финансовом обеспечении предупредительных мер (далее - заявление) в территориальный орган Фонда по месту своей регистрации в срок до 1 августа текущего календарного года. Заявление представляется страхователем либо лицом, представляющим его интересы, на бумажном носителе либо в форме электронного документа.

К заявлению прилагаются:

план финансового обеспечения предупредительных мер в текущем календарном году, форма которого предусмотрена приложением к Правилам, разработанный с учетом коллективного договора (соглашения по охране труда между работодателем и представительным органом работников) и (или) плана мероприятий по улучшению и оздоровлению условий труда в организации, разработанного по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда, с указанием суммы финансирования;

копия (выписка из) коллективного договора (соглашения по охране труда между работодателем и представительным органом работников) и (или) копия плана мероприятий по улучшению и оздоровлению условий труда в организации, разработанного по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда.

Для обоснования финансового обеспечения предупредительных мер страхователь дополнительно к прилагаемым к заявлению документам представляет документы (копии документов), обосновывающие необходимость финансового обеспечения предупредительных мер, в том числе:

ж) в случае включения в план финансового обеспечения предупредительных мер мероприятий, предусмотренных подпунктом "ж" пункта 3 Правил:

перечень работников, которым выдается ЛПП, с указанием их профессий (должностей) и норм выдачи со ссылкой на соответствующий пункт Перечня;

номер рациона ЛПП;

график занятости работников, имеющих право на получение ЛПП;

копии документов о фактически отработанном работниками времени в особо вредных условиях труда;

копии постатейных смет расходов, запланированных страхователем на обеспечение работников ЛПП, на планируемый период;

копии договоров страхователя с организациями общественного питания, если выдача ЛПП производилась не в структурных подразделениях страхователя;

копии документов, подтверждающих затраты страхователя на обеспечение работников ЛПП».

В соответствии с указанным приказом через Фонд социального страхования работодатель может компенсировать затраты на обеспечение работников лечебно-профилактическим питанием, что позволит использовать качественные продукты в составе рационов и снизить профессиональную заболеваемость работников.

- Методические рекомендации от 22 мая 2012 г. «О финансовом обеспечении в 2012 году предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников за счет страховых взносов на обязательное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» содержат разъяснения по перечню и порядку предоставления документов страхователем, порядку принятия решения о финансовом обеспечении предупредительных мер, учете средств, направленных на финансовое обеспечение предупредительных мер, включают 18 приложений в виде бланков.

Письма Фонда социального страхования РФ от 4 апреля 2012 г. № 15-03-18/07-3726 «О финансовом обеспечении мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников» и от 25 января 2013 г. N 15-03-11/07-859 "Отчет об использовании сумм страховых взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний на финансирование предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников" содержат информацию об особенностях действующих с 2012 и 2013 года нормативных документов по данному разделу финансирования.

#### **6. Задачи органов здравоохранения по снижению общей и профессиональной заболеваемости работающих с источниками ионизирующего излучения**

В Московской декларации, принятой в апреле 2011 г. странами-членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на первой «Глобальной министерской конференции по

здоровому образу жизни и неинфекционным заболеваниям» [WHO, 2011], подчеркивается, что неинфекционные заболевания, главным образом сердечнососудистые, диабет, рак, причины возникновения которых в значительной мере обусловлены неправильным питанием, вызывают более 60% смертей в мире.

В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» поставлены задачи по укреплению здоровья населения, существенному снижению социально значимых заболеваний, созданию условий и формированию мотивации для ведения здорового образа жизни. Планом по реализации Концепции предусмотрены разработка и внедрение комплекса мероприятий, направленных на сохранение здоровья работников на производстве. В их число в качестве одного из важнейших элементов входит совершенствование лечебно-профилактического питания (ЛПП) в организованных коллективах предприятий и учреждений, связанных, прежде всего, с особо опасными условиями труда.

Как показали многочисленные исследования, выполненные в последние годы в регионах Российской Федерации, проблемы нерационального питания, избыточного веса и ожирения, нездорового образа жизни весьма актуальны среди различных групп населения, в том числе среди лиц трудоспособного возраста, [В.А. Тутельян с соавторами, 2006; Онищенко Г. Г., 2005; Батулин А.К. с соавторами, 2009]. Это, в свою очередь, вносит свой вклад в негативные изменения в состоянии здоровья населения России (низкая продолжительность жизни, высокая смертность, включая лиц, работающих в особо опасных условиях труда). Поэтому очевидна актуальность правильной организации лечебно-профилактического питания, в том числе как части фактического рациона, являющейся важным профилактическим мероприятием по снижению, как профессиональной патологии, так и неинфекционных заболеваний работающих на предприятиях атомной энергетики и промышленности.

## **7. Патогенетические принципы построения рациона № 1 лечебно-профилактического питания**

В комплексе оздоровительных мероприятий проблема использования качественно различного питания или некоторых продуктов как важного фактора индивидуальной защиты внутренней среды организма от неблагоприятного воздействия производства была поставлена в нашей стране еще в 20-х годах XX века. Тогда на всех производствах, где работа была связана с опасностью профессионального отравления, рабочим бесплатно выдавались содовая вода, молоко, сахар, жир.

В «Кодексе законов о труде» (1932 г.) была предусмотрена выдача во вредных условиях производства за счет предприятия в качестве противоядия жиров и других пищевых продуктов по спискам, установленным Наркомтруда. С 1932 года рабочие соответствующих профессий стали получать 0,5 литра молока в день.

В годы Великой Отечественной войны наряду с молоком на многих предприятиях, особенно на химических производствах, рабочим бесплатно выдавалось специальное питание (горячие завтраки или обеды по трем определенным нормам продуктов различной стоимости). По своей патогенетической значимости такое питание не имело лечебно-профилактической направленности. Вместе с тем, в период продовольственных затруднений военных лет, государство изыскивало продовольственные резервы для обеспечения дополнительным питанием многих категорий работающих, у которых труд был сопряжен с опасностью возникновения профессионального отравления или заболевания.

В 1953 году были приняты первые в стране нормы питания, определена потребность различных групп работающих в энергии и пищевых веществах, накоплен значительный научный и практический материал в области лечебно-профилактического питания, утвержден «Перечень профессий и должностей с особо вредными условиями труда, работники которых имеют право на получение лечебно-профилактического питания, нормы рационов и условия выдачи лечебно-профилактического питания». Рацион № 7 назначался для работающих, в том числе, в условиях возможности воздействия рентгеновских лучей и радиоактивных веществ. В 1961 г. были введены новые рационы лечебно-профилактического питания, рацион № 7 изменен на рацион № 1 [7].

Рацион № 1 применялся с целью поднятия защитных функций организма и оказания лечебно-профилактического влияния при работе в условиях воздействия радиоактивных веществ и рентгеновских лучей.

Лечебно-профилактическое влияние рациона № 1 обуславливалось наличием в нем липотропных веществ в виде метионина в продуктах животного происхождения, особенно молочных, а также в виде лецитина в яйцах, печени и бобовых. Эти факторы повышают функциональную и антитоксическую способность печени, регулируют жировой обмен в ней. Лецитин также благоприятно влияет на центральную нервную систему и стимулирует кроветворение. Дополнительно был включен препарат витамина С – 150 мг. Витамин С оказывает антитоксическое действие. Также были использованы данные о положительном влиянии и профилактическом значении полиненасыщенных жирных кислот при воздействии радиации. Для перенесших терапевтическое радиоактивное облучение отмечено благоприятное влияние на организм людей витаминов группы В и РР.

С 1961 г. по настоящее время законодательные акты, регулирующие организацию лечебно-профилактического питания, издавались неоднократно – в 1977, 1980, 1981, 1987, 2003 годах. При этом, рацион № 1 ЛПП для лиц, работающих в сфере воздействия источников ионизирующего излучения (ИИИ), не изменялся.

## 8. Общая характеристика рациона № 1 ЛПП

Как показали недавние исследования на предприятиях, где сотрудники работают в сфере воздействия ионизирующего излучения, рацион № 1 лечебно-профилактического питания представляет собой горячий обед, характеризующийся высокой калорийностью - 1380 ккал, высоким содержанием белка животного происхождения (17% калорийности рациона), жира (33% калорийности), в том числе насыщенных жирных кислот (НЖК) – 16,8% калорийности, невысоким - углеводов (45,9% калорийности), полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) - 4,4 % калорийности, при этом содержание холестерина (297 мг) - приближается к суточному рекомендуемому уровню.

По составу продуктов указанный рацион характеризуется высоким содержанием мяса и субпродуктов (печени), сливочного масла, сахара, картофеля, капусты, и невысоким содержанием рыбы, растительных жиров, фруктов, низким разнообразием овощей, отсутствием свежей зелени (таблица 1).

Таблица 1

### Рацион N 1 лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб ржаной	100	Сметана	10
Мука пшеничная	10	Сыр	10
Мука картофельная	1	Масло сливочное	20
Крупа, макароны	25	Масло растительное	7
Бобовые	10	Картофель	160
Сахар	17	Капуста	150
Мясо	70	Овощи	90
Рыба	20	Томат-пюре	7
Печень	30	Фрукты свежие	130
Яйцо	3/4 шт.	Ягоды свежие	5
Кефир жирностью не менее 3,5%	200	Сухари	5
Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5%	70	Соль	5
Творог жирностью не более 9%	40	Чай	0,4
Дополнительно выдается:			

Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		59	
Жиры, г		51	
Углеводы, г		159	

Калорийность - 1380 ккал.

Примечания к рационам питания.

1. Целесообразно расширять в рационах питания ассортимент свежих овощей, фруктов и ягод за счет таких продуктов, как капуста, кабачки, тыква, огурцы, брюква, репа, салат, яблоки, груши, сливы, виноград, черноплодная рябина.

2. При отсутствии свежих овощей для приготовления блюд лечебно-профилактического питания допускается использование хорошо вымоченных (с целью удаления хлористого натрия, острых специй и приправ) соленых, квашеных и маринованных овощей.

3. Предусмотренное рационами лечебно-профилактическое питание следует готовить в виде отварных и паровых, а также печеных и тушеных (без предварительного обжаривания) блюд.

Следует отметить, что на практике крайне редко проводится расширение ассортимента из-за более высокой стоимости продуктов, прямо не указанных в таблице рациона №1.

## **9. План проведения проверки организации лечебно-профилактического питания на промышленном предприятии/ в научно-исследовательском учреждении**

Мероприятия по контролю (надзору), экспертизу организации ЛПП на предприятии целесообразно проводить в составе группы врачей (специалистов): по радиационной гигиене, гигиене труда и гигиене питания. В материалах проверки важно отразить следующие данные:

1. Наименование предприятия/ учреждения, юридический и фактический адрес.
2. Ответственный за охрану труда (ОТ) и радиационную безопасность (РБ) (Ф.И.О., № и дата приказа о назначении, должностная инструкция).
3. Ответственный за контроль осуществления лечебно-профилактического питания работников (Ф.И.О., № и дата приказа о назначении, должностная инструкция; данный контроль может входить в должностные обязанности ответственного за ОТ и РБ, профсоюзный работник).
4. Подразделение (лаборатория, цех, филиал), адрес.
5. Краткое описание технологического процесса в подразделении.

6. Вредные и (или) опасные производственные факторы, воздействующие на работников в данном подразделении: источники ионизирующего излучения (типы), физические (параметры микроклимата, пыль, шум, вибрация и др.).

7. Соответствие должностей и профессий данных работников списку перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными и (или) опасными условиями труда (приложение 3).

8. Ознакомление (знания) работников со значением и правилами бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания, включение в программу обязательного вводного инструктажа по охране труда.

9. Какой вид лечебно-профилактического питания полагается данному контингенту: горячий завтрак (обед) с витаминизацией, витаминные препараты, указать номер рациона при наличии нескольких опасных производственных факторов на предприятии, наличие/отсутствие примерного 7(10)-ти дневного меню (приложение 1).

10. Перечислить состав получаемого продуктового набора и оценить его соответствие полагающемуся рациону лечебно-профилактического питания при анализе накопительной ведомости и технологических карт на каждое из блюд, установить их пищевую и энергетическую ценность табличным методом или используя компьютерные программы, а также провести лабораторные исследования готовых блюд на соответствие фактической пищевой (белки, жиры, углеводы) и энергетической ценности (калорийность), указанным в технологических картах и официальных справочниках [24] данным (приложение 2).

11. Осуществляется ли С-витаминизация, выдача третьих блюд рационов лечебно-профилактического питания (чай, соки фруктовые и т.п.) в виде продуктов обогащенного состава. Наличие заключений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека на используемые в ЛПП специализированные продукты питания.

12. Время получения бесплатного лечебно-профилактического питания (перед началом работы, в обеденный перерыв).

13. Имеет ли место выдача лечебно-профилактического питания после работы или замена его сухим пайком.

14. Где (комбинат питания, столовая, буфет на территории предприятия, предприятие общественного питания вне предприятия) и кем (подразделение предприятия, сторонняя организация по договору) изготавливаются и отпускаются блюда лечебно-профилактического питания. Соответствие предприятия общественного питания (его

подразделений, филиалов, буфетов) требованиям действующего санитарного законодательства (СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» и другим).

15. Квалификация поварского состава, изготавливающего блюда лечебно-профилактического питания, на сколько (в %) используются при приготовлении вторых блюд шадящие режимы (на пару, отваривание, припускание, тушение). Полнота прохождения медицинского осмотра и уровень гигиенических знаний персонала предприятия общественного питания.

16. Медицинский контроль за составлением меню, ежедневным приготовлением и выдачей лечебно-профилактического питания.

17. Проводится ли на предприятии санитарно-просветительная работа, направленная на профилактику профессиональных заболеваний и формирование здорового образа жизни, внедрения рационального и лечебно-профилактического питания (лекции, беседы, фильмы, наглядная агитация и др.).

18. Наличие случаев профессиональных заболеваний (каких, когда).

19. Периодичность и объем прохождения медосмотров работниками предприятия.

20. В выводах необходимо:

- Оценить обоснованность назначения конкретного вида лечебно-профилактического питания для данных категорий работников с развернутой физиолого-гигиенической характеристикой фактически выдаваемого ЛПП.

- Оценить соответствие условий приготовления и выдачи ЛПП требованиям действующего законодательства.

- Оценить показатели заболеваемости рабочих, в том числе профессиональными, неинфекционными и инфекционными болезнями, и их связь с профессиональными факторами и питанием в ретроспективе.

Для практического применения в приложении 1 представлен вариант 10-тидневного меню, соответствующего действующему рациону №1 ЛПП.

## 10. Организация производственного контроля при применении рациона № 1 ЛПП

Производственный контроль (ПК) качества и безопасности лечебно-профилактического питания проводится в соответствии с «Программой производственного контроля», утвержденной предприятием, в т. ч. организацией общественного питания, в установленном порядке, и санитарными правилами СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий».

Производство и реализация рациона № 1 лечебно-профилактического питания должны соответствовать требованиям действующих санитарных правил СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» и приложениям 2 и 4 Приказа Минздравсоцразвития РФ от 16.12.2009 г. № 46н.

На предприятии общественного питания, осуществляющем организацию ЛПП, должно быть утвержденное администрацией предприятия 7(10)-дневное меню, технологические карты на каждое блюдо этого меню, накопительная ведомость с закладкой продовольственного сырья и пищевых продуктов, с подсчетом ежедневной фактической пищевой и энергетической ценности по каждому блюду ЛПП, суммарной за 7(10) дней, вычислением средней ежедневной за те же 7(10) дней для проверки ее соответствия рациону № 1 по набору продуктов, количеству белков, жиров, углеводов, калорийности и дополнительному содержанию витамина С. Соответствие фактической накопительной ведомости (т.е. того, что было выдано работникам в виде обедов ЛПП за 7(10) дней) утвержденному и согласованному с территориальными органами федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора 7(10)-дневному меню с расчетами является теоретической частью подтверждения выполнения Рациона № 1 ЛПП по действующему законодательству.

Для объективной оценки качества и безопасности блюд лечебно-профилактического питания на соответствие требованиям приказа Минздравсоцразвития от 16 февраля 2009 г. № 46н «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания...» в части рациона № 1 и Технического регламента Таможенного Союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», иных действующих нормативных документов, используются утвержденные и аттестованные методы контроля.

При проведении ПК на предприятии-изготовителе ежедневно при изготовлении каждой партии блюда контролируется содержание витамина С в обогащенном блюде конкретного

наименования по фактической закладке витамина С при добавлении в готовое блюдо с фиксацией в журнале.

Для подтверждения объективными данными выполнения пищевой и энергетической ценности фактического рациона № 1, содержания в нем витамина С, необходимо периодически проводить лабораторное исследование каждого блюда в составе обеда ЛПП в аккредитованной в установленном порядке лаборатории. При отсутствии такой лаборатории на предприятии, администрацией заключается договор на проведение лабораторного производственного контроля с учреждением, имеющим аттестат аккредитации с соответствующей областью аккредитации.

### **Заключение**

Правильная организация и применение рациона № 1 лечебно-профилактического питания играет существенную роль в снижении негативного влияния ионизирующего излучения. Крайне важно подчеркнуть, что в организованных коллективах на предприятиях необходимо проводить пропаганду здорового образа жизни, являющегося существенным в снижении факторов риска развития не только профессиональной патологии, но и неинфекционных заболеваний:

1. Отказ от вредных привычек, в том числе курения и употребления алкоголя;
2. Регулярные занятия физической культурой;
3. Знания о полноценном сбалансированном питании;
4. Соблюдение распорядка дня, включающего режим труда, отдыха и питания.

## Примерное 10-тидневное меню (рацион № 1 ЛПП)

(Номера рецептов из Сборника рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Голунова Л.Е., Лабазина М.Т. С-Пб.: «Профи», 2009.)

Блюдо	Продукты	Брутто	Нетто	Вес 1 порции	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8		1,3	0,0	3,8	20,4
	Масса прогретой капусты		61					
	Клюква свежая	10,5	10		0,1	0,0	0,5	2,4
	Лук зеленый	12,5	10		0,0	0,0	0,1	0,4
	Уксус 9%	3	3					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0
					<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>6,9</b>	<b>78,2</b>
<b>Творог 9 % с молоком 2,5 % (№ 319)</b>				245				
	Творог полужирный 9%	107	107		17,8	9,1	1,4	158,70
	Молоко 2,5% жирности	140	140		3,9	3,5	6,6	73,5
					<b>21,7</b>	<b>12,6</b>	<b>8,0</b>	<b>232,2</b>
<b>Солянка грибная № 176</b>				500				
	Грибы шампиньоны	46,6	36		1,0	0,2	1,2	10,6
	Лук репчатый	54	45		0,6	0,0	4,2	19,2
	Огурцы соленые	50	30		0,2	0,0	1,0	4,8
	Маслины без косточек	32	20		0,4	3,2	1,0	34,4
	Томатное пюре	10	10		0,2	0,0	2,0	8,8
	Масло сливочное 72% жирности	8	8		0,1	5,5	0,1	50,3
	Грибной отвар	450	450					0
	Сметана 10% жирности	20	20		0,6	2,0	0,6	22,8
					<b>3,1</b>	<b>10,9</b>	<b>10,1</b>	<b>150,9</b>
<b>Мясо отварное № 395</b>				67				
	Свинина (лопаточная часть, грудинка)	130	111,2		11,0	18,2	0,0	207,8
	Морковь	3,9	2,7		0,0	0,0	0,13	0,52
	Лук репчатый	3,4	2,7		0,0	0,0	0,27	1,08

					<b>11,0</b>	<b>18,2</b>	<b>0,4</b>	<b>209,4</b>
<b>Макароны № 519</b>				100				
	Макаронные изделия	35	35		3,9	0,3	26,0	122,3
	Масло сливочное 72% жирности	3,5	3,5		0,0	2,4	0,0	21,6
					<b>3,9</b>	<b>2,7</b>	<b>26,0</b>	<b>143,9</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5% жирности	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Чай № 747</b>				200				
	Чай-заварка			50				
	Чай в/с и 1 сорт	1	1					
	Вода кипяченая	202	202					
	Сахарный песок	15	15		0	0	15,0	60,0
					<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,0</b>
<b>Яблоко</b>				130				
		130			<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>60,8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				150 мг				
<b>Итого за день:</b>					<b>54</b>	<b>56,9</b>	<b>122,6</b>	<b>1218,5</b>
<b>День 2</b>								
<b>Сыр (порциями) № 33</b>				30				
	Сыр костромской или российский или пошехонский 38% жирности	32,0	30,0		<b>7,8</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>129,3</b>
<b>Яйца вареные № 306</b>				¼ шт.				
	Яйца (в шт.)	1/4	10		<b>1,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>
<b>Винегрет овощной № 75</b>				100				
	Картофель	28,9	21*		0,4	0,0	4,1	18,0
	Свекла	19,1	15*		0,2	0,0	1,5	6,9
	Морковь	12,6	10*		0,1	0,0	0,7	3,2
	Огурцы соленые	18,8	15		0,1	0,0	0,5	2,4
	Лук зеленый	18,8	15					
	или лук репчатый	17,9	15		0,2	0,0	1,4	6,4
	Заправка для салатов № 603			10				
	Масло растительное рафинированное	2,5	2,5		0	2,5	0	22,5
	Уксус 9%	2,5	2,5					
	Вода кипяченая	3,4	3,4					
	Сахарный песок	0,5	0,5		0,0	0,0	0,5	2,0
	Соль	0,2	0,2					
	Перец черный молотый	0,02	0,02					
					<b>1,0</b>	<b>2,5</b>	<b>8,7</b>	<b>61,3</b>

<b>Суп-пюре из разных овощей № 186</b>				500				
	Капуста свежая	50	40		0,8	0,0	2,2	12,0
	Картофель	80	45		1,0	0,0	8,8	39,2
	Репка	40	30		0,2	0,0	1,6	7,2
	Морковь	35	30		0,4	0,0	2,2	10,4
	Лук репчатый	24	20		0,4	0,0	2,0	9,6
	Мука пшеничная (1 сорт)	10	10		1,0	0,2	7,4	35,4
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	75	75		2,1	1,7	3,5	37,70
	Бульон или вода кипяченая	375	375					
					<b>6,0</b>	<b>9,1</b>	<b>27,8</b>	<b>217,1</b>
<b>Печень по-строгановски № 422</b>				160				
	Печень говяжья	150	125	80	16,9	2,5	0,0	90,1
	Масло сливочное 72% жирности	8	8		0,1	5,5	0,1	50,3
	Соус сметанный с луком № 586:			80				
	Сметана 10% жирности	20	20		0,6	2,0	0,6	22,8
	Мука пшеничная	6	6		0,6	0,1	4,4	20,9
	Бульон или отвар	60	60					
	Масса белого соуса	-	60					
	Лук репчатый	19	19		0,3	0,0	1,8	8,4
	Масло сливочное	1,6	1,6		0,0	1,3	0,0	11,7
	Соус томатный острый	1,6	1,6		0,1	0,0	0,3	1,6
					<b>18,6</b>	<b>11,4</b>	<b>7,2</b>	<b>205,8</b>
<b>Гречка отварная № 282</b>				100				
	Крупа гречневая	46,7	46,7		5,9	1,2	31,8	161,6
	Масло сливочное	4	4		0,0	2,7	0,1	24,7
					<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>31,9</b>	<b>186,3</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Кофе с цикорием № 717</b>				200				
	Кофе натуральный с цикорием	-	6		1,0	0,7	1,1	14,7
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	-	50		1,4	1,3	2,4	26,9
	Вода кипяченая	-	105					
	Сахарный песок	-	20		0,0	0,0	20,0	80,0
					<b>2,4</b>	<b>2,0</b>	<b>23,5</b>	<b>121,6</b>

<b>Апельсин</b>				130				
					<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	<b>48,4</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				150 мг				
<b>Итого за день:</b>					<b>56,6</b>	<b>48,5</b>	<b>151,6</b>	<b>1269,3</b>
<b>День 3</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8		1,3	0,0	3,8	20,4
	Масса прогретой капусты		62					
	Клюква свежая	10,5	10		0,05	0,0	0,5	2,2
	Морковь	12,5	10		0,1	0,0	0,7	3,2
	Уксус 3 %	10	10					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0
					<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,5</b>	<b>80,8</b>
<b>Суп-харчо № 173</b>				500				
	Крупа рисовая	35	35		2,8	0,4	26,6	121,2
	Лук репчатый	47,6	40		0,6	0,0	3,8	17,6
	Масло растительное рафинированное	13	13		0	12,6	0	113,4
	Томатное пюре	15	15		0,8	0,0	2,8	14,4
	Соус ткемали промышленного приготовления	15	15		0,0	0,0	0,4	1,6
	Чеснок	4	3		0,2	0,0	0,6	3,2
	Кориандр (кинза), петрушка (зелень)	20,6	15		0,0	0,0	0,6	2,4
	Хмели-сунели (сушеная зелень)	0,5	0,5					
	Специи (перец черный горошком, красный молотый, лавровый лист)	-	-					
	Вода кипяченая	500	500					
					<b>4,4</b>	<b>13,0</b>	<b>34,8</b>	<b>273,8</b>
<b>Цыпленок отварной без гарнира № 490</b>				75/50				
	Цыпленок-бройлер	131	94		17,6	6,9	0,4	134,1
	Лук репчатый	2,5	2		0,0	0,0	0,2	0,8
	Масса вареной птицы	-	75	75				
	Соус красный основной № 558:			50				
	Бульон коричневый №	-	50					

	557:							
	Кости пищевые	25	25					
	Вода кипяченая	75	75					
	Морковь	0,8	0,6		0,0	0,0	0,1	0,4
	Лук репчатый	0,7	0,6		0,0	0,0	0,1	0,4
	Петрушка (корень) свежая	0,8	0,6		0,0	0,0	0,1	0,4
	Жир животный топленый пищевой или кулинарный жир	1	1		0,0	1,0	0,0	9,0
	Мука пшеничная в/с (1/с)	2,5	2,5		0,3	0,0	1,8	8,4
	Томатное пюре	5	5		0,2	0,0	1,0	4,8
	Морковь	5	4		0,0	0,0	0,3	1,2
	Лук репчатый	1,2	1		0,0	0,0	0,1	0,4
	Сахарный песок	0,8	0,8		0,0	0,0	0,8	3,2
					<b>18,1</b>	<b>7,9</b>	<b>4,9</b>	<b>163,1</b>
	<b>Картофель отварной № 523</b>			200				
	Картофель	266,6	200		4,0	0,2	39,4	175,4
	или картофель молодой	158	106,4					
	Масло сливочное 72% жирности	7	7		0,1	4,7	0,1	43,1
					<b>4,1</b>	<b>4,9</b>	<b>39,5</b>	<b>218,5</b>
	<b>Сухофрукты: чернослив в медовом желе № 637</b>			150 г				
	Чернослив без косточек	25	50*		0,6	0,0	16,4	68,0
	Желе:							
	Мед натуральный	22,2	22		0,2	0,0	17,7	71,6
	Желатин	3	3		2,6	0,0	0,0	10,4
	Вода кипяченая	80	80					
	Кислота лимонная	0,1	0,1					
	Масса желе		100					
					<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>34,1</b>	<b>150,0</b>
	<b>Кефир</b>			193,2				
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
	<b>Отвар шиповника № 744</b>			200				
	Плоды шиповника сушеные	-	20		0,8	0,0	12,0	51,2
	Вода кипяченая	200	200					
					<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>51,2</b>
	<b>Банан</b>			130				
		130			<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,6</b>	<b>122,2</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
	<b>Аскорбиновая кислота</b>			<b>150 мг</b>				

<b>Итого за день:</b>					<b>46,7</b>	<b>38,3</b>	<b>202,9</b>	<b>1342,7</b>
<b>День 4</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8		1,3	0,0	3,8	20,1
	Масса прогретой капусты		61					
	Клюква свежая	10,5	10		0,05	0,0	0,5	2,1
	Лук зеленый	12,5	10		0,0	0,0	0,1	0,3
	Уксус 9%	3	3					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	44,6
					<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>6,9</b>	<b>77,1</b>
<b>Суп картофельный №156</b>				500				
	Картофель	300	225		20,8	8,8	0,6	164,8
	Морковь	25	20		0,2	0,0	1,4	6,4
	Лук репчатый	24	20		0,4	0,0	2,2	10,4
	Масло сливочное	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
	Вода кипяченая	375	375					
					<b>21,4</b>	<b>12,4</b>	<b>4,3</b>	<b>214,4</b>
<b>Рыба (непластованная кусками) припущенная № 335</b>				75/50				
	Из полуфабрикатов: окунь морской	95	91		16,0	4,3	0,0	102,7
	Лук репчатый	4	3		0,0	0,0	0,3	1,2
	Петрушка (корень) свежая	4	3		0,0	0,0	0,3	1,2
	Масса припущенной рыбы	-	75					
	Соус белый основной № 568:		50					
	Кости пищевые	27,5	27,5					
	Вода кипяченая	77	77					
	Лук репчатый	0,8	0,7		0,0	0,0	0,1	0,4
	Петрушка (корень) свежая	0,8	0,7		0,0	0,0	0,1	0,4
	Маргарин столовый	2,5	2,5		0,0	1,6	0,0	14,4
	Мука пшеничная в/с (1 с)	2,5	2,5		0,3	0,0	1,8	8,4
	Лук репчатый	1,2	1		0,0	0,0	0,1	0,4
	Петрушка (корень) свежая	0,65	0,5		0,0	0,0	0,1	0,4
					<b>16,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>129,5</b>
<b>Рис припущенный № 516</b>				100				
	Крупа рисовая	35	35		2,8	0,4	26,6	121,2

	длиннозерная							
	Бульон или вода кипяченая		73,5					
	Масло сливочное 72% жирности	3,5	3,5		0,0	2,2	0,0	19,8
					<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>26,6</b>	<b>141,0</b>
<b>Сырники из творога № 325</b>				<b>230</b>				
	Творог нежирный	152	150		25,2	1,4	2,1	121,8
	Мука пшеничная в/с (1/с)	20	20		2,1	0,3	14,6	69,5
	Яйца куриные	1/8 шт.	5		1,0	0,9	0,1	12,5
	Сахарный песок	15	15		0,0	0,0	15,0	60,0
	Масса полуфабриката	-	170					
	Масло сливочное	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
	Масса готовых сырников	-	150					
	Масло сливочное	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
					<b>28,3</b>	<b>9,8</b>	<b>32,0</b>	<b>329,1</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5% жирности	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Какао с молоком № 725</b>				200				
	Какао порошок	-	4		1,0	0,5	1,1	12,9
	Молоко стерилизованное 2,5%	-	100		2,8	2,5	4,7	52,5
	Вода кипяченая	-	105					
	Сахарный песок	-	20		0,0	0,0	20,0	80,0
					<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>25,8</b>	<b>145,4</b>
<b>Апельсин</b>				130				
		130	130		<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	<b>48,4</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				150 мг				
<b>Итого за день:</b>					<b>87,6</b>	<b>46,2</b>	<b>150,8</b>	<b>1368,0</b>
<b>День 5</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	101,1	80,8		1,5	0,0	4,4	23,3
	Масса прогретой капусты		72					
	Морковь	12,5	10		0,1	0,0	0,7	3,5
	Уксус 3 %	10	10					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	44,6
					<b>1,6</b>	<b>5,0</b>	<b>7,6</b>	<b>81,4</b>

<b>Щи из свежей капусты № 144</b>				500				
	Капуста белокочанная	175	140		3,2	0,0	9,4	50,4
	Морковь	25	20		0,4	0,0	1,8	8,6
	Петрушка (корень)	6,6	5		0,0	0,0	0,8	3,4
	Лук репчатый	24	20		0,4	0,0	2,2	10,6
	Томатное пюре	3	3		0,2	0,0	0,6	2,8
	Мука пшеничная в/с	5	5		0,6	0,0	2,6	17,2
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
	Бульон и вода	400	400					
					<b>4,9</b>	<b>7,2</b>	<b>17,5</b>	<b>158,6</b>
<b>Омлет, фаршированный горошком № 313</b>				130				
	Яйца куриные	2 шт.	80		10,0	8,8	0,6	121,6
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	30	30		0,9	0,5	1,5	14,1
	Масло сливочное 72% жирности	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
	Горошек зеленый консервированный	46	30		0,9	0,1	2,0	12,5
	Сметана	15	15		0,5	1,5	0,4	17,1
	Масло сливочное 72% жирности	3+5	3+5		0,1	5,4	0,1	49,4
					<b>12,4</b>	<b>19,9</b>	<b>4,7</b>	<b>247,5</b>
<b>Тефтели № 473</b>				120/75				
	Говядина (котлетное мясо)	104	76		14,4	8,6	0,0	135,0
	Вода питьевая	12	12					
	Крупа рисовая	10	10		0,8	0,1	7,6	34,5
	Масса готового рассыпчатого риса	-	30					
	Лук репчатый	42	36		0,5	0,0	3,4	15,6
	Масло сливочное 72% жирности	6	6		0,0	4,1	0,1	37,3
	Масса пассированного лука		18					
	Мука пшеничная в/с (1/с)	8	8		0,8	0,1	5,8	27,3
	Масса полуфабриката		142					
	Масло сливочное 72% жирности	7	7		0,1	4,7	0,1	43,1
	Масса готовых тефтелей		120					
	Соус томатный №572:		75					
	Кости пищевые	33,8	33,8					
	Вода кипяченая	94,5	94,5					
	Лук репчатый	0,8	0,8		0,0	0,0	0,1	0,4
	Морковь	1,1	0,8		0,0	0,0	0,1	0,4
	петрушка (корень) свежий	1,1	0,8		0,0	0,0	0,1	0,4
	Масло сливочное 72% жирности	3,4	3,4		0,0	2,3	0,0	20,7
	Мука пшеничная (1/с)	3,4	3,4		0,4	0,0	2,5	11,6

	в/с							
	Морковь	5,6	4,5		0,1	0,0	0,3	1,6
	Лук репчатый	1,8	1,5		0,0	0,0	0,1	0,4
	Томат пюре	18,8	18,8		0,9	0,0	3,6	18,0
	Масло сливочное 72 % жирности	1,1	1,1		0,0	0,7	0,0	6,3
	Сахарный песок	0,8	0,8		0,0	0,0	0,8	3,2
					<b>18,0</b>	<b>20,6</b>	<b>24,6</b>	<b>355,8</b>
	<b>Кефир</b>			193,2				
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
	<b>Напиток клюквенный № 733</b>			200				
	Клюква свежая	26,4	25		0,1	0,0	1,2	5,2
	Вода кипяченая	203	203					
	Сахарный песок	24	24		0,0	0,0	24,0	96,0
					<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>25,2</b>	<b>101,2</b>
	<b>Виноград</b>			130				
		130	130		<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>23,4</b>	<b>110,5</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>			100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
	<b>Аскорбиновая кислота</b>			<b>150 мг</b>				
	<b>Итого за день:</b>				<b>50,7</b>	<b>61,5</b>	<b>144,5</b>	<b>1338,0</b>
<b>День 6</b>								
	<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>			100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8		1,3	0,0	3,8	20,4
	Масса прогретой капусты		61					
	Клюква свежая	10,5	10		0,1	0,0	0,5	2,4
	Лук зеленый	12,5	10		0,0	0,0	0,1	0,4
	Уксус 9%	3	3					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0
					<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	<b>6,9</b>	<b>78,2</b>
	<b>Омлет натуральный № 307</b>			175				
	Яйца куриные	3 шт.	120		15,0	13,2	0,8	182,0
	Молоко 2,5% жирности	45	45		1,3	1,0	2,1	22,6
	Масса омлетной смеси		165					
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
	Масса готового омлета		160					

	Масло сливочное 72% жирности	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
					<b>16,4</b>	<b>25,0</b>	<b>3,1</b>	<b>303,0</b>
<b>Суп из овощей № 158</b>				500				
	Капуста белокочанная	50	40		0,8	0,0	2,2	12,0
	Картофель	133,6	100		2,0	0,2	19,8	89,0
	Морковь	25	20		0,2	0,0	1,4	6,4
	Лук репчатый	24	20		0,4	0,0	2,0	9,6
	Горошек зеленый консервированный	23	15		0,4	0,0	1,0	5,6
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
	Бульон или вода	375	375					
					<b>3,9</b>	<b>7,4</b>	<b>26,5</b>	<b>188,2</b>
<b>Язык отварной № 397</b>				100				
	Язык говяжий	84	84		6,8	5,8	0,0	79,4
	Морковь	3	2		0,0	0,0	0,1	0,4
	Лук репчатый	2,5	2		0,0	0,0	0,2	0,8
	Масса отварного языка		50					
	Соус белый основной № 568:		50					
	Кости пищевые	27,5	27,5					
	Вода кипяченая	77	77					
	Лук репчатый	0,8	0,7		0,0	0,0	0,1	0,4
	Петрушка (корень) свежая	0,8	0,7		0,0	0,0	0,1	0,4
	Масло сливочное 72% жирности	2,5	2,5		0,0	1,6	0,0	14,4
	Мука пшеничная в/с (1 с)	2,5	2,5		0,3	0,0	1,8	8,4
	Лук репчатый	1,2	1		0,0	0,0	0,1	0,4
	Петрушка (корень) свежая	0,65	0,5		0,0	0,0	0,1	0,4
					<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>2,5</b>	<b>105,0</b>
<b>Пюре картофельное № 220</b>				200				
	Картофель	240	180		3,6	0,2	35,4	157,8
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	32	30,4		0,9	0,7	1,4	15,5
	Масса пюре		200					
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
					<b>4,6</b>	<b>8,1</b>	<b>36,9</b>	<b>238,9</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Отвар шиповника № 744</b>				200				
	Плоды шиповника сушеные	-	20		0,8	0,0	12,0	51,2

	Вода кипяченая	200	200					
					<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>51,2</b>
<b>Яблоко</b>				130				
		130	130		<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>60,8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				<b>150 мг</b>				
<b>Итого за день:</b>					<b>47,1</b>	<b>60,4</b>	<b>144,1</b>	<b>1308,4</b>
<b>День 7</b>								
<b>Сыр (порциями) № 33</b>				30				
	Сыр костромской или российский или пошехонский 38% жирности	32,0	30,0		<b>7,8</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>129,3</b>
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	101,1	80,8		<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>	<b>23,6</b>
	Масса прогретой капусты		72					
	Морковь	12,5	10		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>
	Уксус 3 %	10	10					
	Сахарный песок	2,5	2,5		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>
	Масло растительное рафинированное	5	5		<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>45,0</b>
					<b>1,6</b>	<b>5,0</b>	<b>7,6</b>	<b>81,8</b>
<b>Рассольник ленинградский № 154</b>				500				
	картофель	200	150		<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>29,6</b>	<b>132,2</b>
	Крупа (перловая или пшеничная)	10	10		<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>35,4</b>
	морковь	31	20		<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>6,4</b>
	Лук репчатый	12	10		<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,8</b>
	Огурцы соленые	33,6	30		<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,8</b>
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>65,6</b>
	Бульон или вода	375	375					
					<b>4,7</b>	<b>7,6</b>	<b>40,5</b>	<b>249,2</b>
<b>Печень жареная с луком № 421</b>				95				
	Печень говяжья	150	124		<b>21,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>108,9</b>
	Мука пшеничная в/с (1с)	5,2	5,2		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>18,5</b>
	Жир топленый пищевой	10,5	10,5		<b>0,0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,0</b>	<b>94,5</b>

	Масса жареной печени		88					
	Масло сливочное 72% жирности	7	7		0,1	4,8	0,1	44,0
					<b>22,3</b>	<b>17,9</b>	<b>3,9</b>	<b>265,9</b>
<b>Гречка отварная № 282</b>			100					
	Крупа гречневая	46,7	46,7		5,9	1,2	31,8	161,6
	Масло сливочное	4	4		0,0	2,9	0,1	26,5
					<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>31,9</b>	<b>188,1</b>
<b>Кефир</b>			193,2					
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Какао с молоком № 725</b>			200					
	Какао порошок	-	4		1,0	0,5	1,1	12,9
	Молоко стерилизованное 2,5%	-	100		2,8	2,5	4,7	52,5
	Вода кипяченая	-	105					
	Сахарный песок	-	20		0,0	0,0	20,0	80,0
					<b>3,8</b>	<b>3,0</b>	<b>25,8</b>	<b>145,4</b>
<b>Груша</b>			130					
		130	130		<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>13,9</b>	<b>57,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			100					
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>			150 мг					
<b>Итого за день:</b>					<b>59,0</b>	<b>56,0</b>	<b>165,1</b>	<b>1400,4</b>
<b>День 8</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>			100					
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	101,1	80,8		1,5	0,0	4,4	23,6
	Масса прогретой капусты		72					
	Лук зеленый	12,5	10		0,0	0,0	0,1	0,4
	Уксус 9%	3	3					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0
					<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	<b>79,0</b>
<b>Щи из квашеной капусты № 148</b>			500					
	Капуста квашеная	180	125		2,2	0,0	6,6	35,2
	Морковь	12,5	10		0,2	0,0	1,4	6,4
	Лук репчатый	12	10		0,4	0,0	2,0	9,6
	Томатное пюре	2,5	2,5		0,2	0,0	1,0	4,8
	Мука пшеничная в/с	1,5	1,5		0,4	0,0	2,2	10,4
	Масло сливочное 72%	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6

	жирности							
	Бульон или вода	200	200					
					<b>3,5</b>	<b>7,2</b>	<b>13,3</b>	<b>132,0</b>
<b>Запеканка из творога № 326</b>				175				
	Творог нежирный	141	140		25,2	1,4	2,1	121,8
	Крупа манная	10	10		1,1	0,1	7,3	34,5
	Сахарный песок	10	10		0,0	0,0	10,0	40,0
	Яйца куриные	1/10	4		0,5	0,5	0,0	6,5
	Масло сливочное 72% жирности	5	5		0,0	3,6	0,1	32,8
	Сухари пшеничные	5	5		0,6	0,1	3,6	17,7
	сметана	5	5		0,2	0,5	0,1	5,7
	Масса готовой запеканки		150					
	Сметана	25	25		0,8	2,5	0,7	28,5
					<b>28,4</b>	<b>8,7</b>	<b>23,9</b>	<b>287,5</b>
<b>Рагу из птицы № 492</b>				325				
	Бройлер-цыпленок	145	103		19,3	5,5	0,4	128,3
	Мargarин столовый	3	3		0,0	2,0	0,0	18,0
	Масса жареной птицы	-	75					
	картофель	213	160		3,2	0,2	31,6	141,0
	морковь	44	35		0,4	0,0	2,5	11,6
	Томатное пюре	12	12		0,1	0,0	2,8	11,6
	Лук репчатый	20	20		0,3	0,0	1,9	8,8
	Масло сливочное 72% жирности	7	7		0,1	4,7	0,1	43,1
	Мука пшеничная	3	3		0,3	0,0	2,2	10,0
	Масса гарнира соуса		250					
					<b>23,7</b>	<b>12,4</b>	<b>41,5</b>	<b>372,4</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5%	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Напиток из кураги № 743</b>				200				
	Курага без косточек	15,4	28*		0,8	0,0	10,1	43,6
	Мед натуральный	25	25		0,2	0,0	20,1	81,2
	Вода кипяченая	200	200					
					<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,2</b>	<b>124,8</b>
<b>Слива</b>				130				
		130	130		<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,9</b>	<b>55,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				150 мг				
<b>Итого за день:</b>					<b>71,5</b>	<b>40,8</b>	<b>170,3</b>	<b>1334,4</b>
<b>День 9</b>								
<b>Сыр (порциями) № 33</b>				30				

	Сыр костромской или российский или пошехонский 38% жирности	32,0	30,0						
						<b>7,8</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>129,3</b>
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100					
	Вода кипяченая	70	70						
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8			1,3	0,0	3,8	20,4
	Масса прогретой капусты		62						
	Клюква свежая	10,5	10			0,05	0,0	0,5	2,2
	Морковь	12,5	10			0,1	0,0	0,7	3,2
	Уксус 3 %	10	10						
	Сахарный песок	2,5	2,5			0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5			0,0	5,0	0,0	45,0
						<b>1,5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,5</b>	<b>81,0</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми № 162</b>				500					
	Картофель	133,6	100			2,0	0,2	19,8	89,0
	Фасоль или горох лущеный	40,6	40			9,2	0,3	21,4	125,1
	Лук репчатый	24	20			0,4	0,0	2,0	9,6
	Морковь	25	20			0,2	0,0	1,4	6,4
	Петрушка корень	6,6	5,0			0,0	0,0	0,6	2,4
	Масло сливочное 72% жирности	10	10			0,1	7,2	0,1	65,6
	Бульон или вода	350	350						
						<b>11,9</b>	<b>7,7</b>	<b>45,3</b>	<b>298,1</b>
<b>Котлеты и биточки рыбные № 364</b>				150					
	Филе трески	102	96			16,8	0,4	0,0	70,8
	Хлеб пшеничный	28	28			1,6	0,2	17,4	77,8
	Молоко 2,5% жирности	38	38			1,1	0,5	1,9	16,5
	Сухари пшеничные	14	14			1,5	0,3	10,1	49,1
	Масло растительное	10	10			0,0	9,9	0,0	89,1
						<b>21,0</b>	<b>11,3</b>	<b>29,4</b>	<b>303,3</b>
<b>Рис припущенный № 516</b>				100					
	Крупа рисовая длиннозерная	35	35			2,8	0,4	26,6	121,2
	Бульон или вода кипяченая		73,5						
	Масло сливочное 72% жирности	3,5	3,5			0,0	2,2	0,0	19,8
						<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>26,6</b>	<b>141,0</b>
<b>Кефир</b>				193,2					
	Кефир 3,5% жирности	200	193,2			<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>

<b>Кофе с молоком № 717</b>				200				
	Кофе натуральный	-	6,6					
	Молоко 2,5 % жирности	-	50		1,4	1,3	2,4	26,9
	Вода кипяченая	-	168					
	Сахарный песок или рафинад		20		0,0	0,0	20,0	80,0
					<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>22,4</b>	<b>106,9</b>
<b>Земляника садовая</b>				130				
		130	130		<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>10,4</b>	<b>48,0</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				<b>150 мг</b>				
<b>Итого за день:</b>					<b>60,4</b>	<b>46,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1395,2</b>
<b>День 10</b>								
<b>Салат из белокочанной капусты № 61</b>				100				
	Вода кипяченая	70	70					
	Капуста белокочанная свежая	87,3	69,8		1,3	0,0	3,8	20,4
	Масса прогретой капусты		62					
	Клюква свежая	10,5	10		0,05	0,0	0,5	2,2
	Морковь	12,5	10		0,1	0,0	0,7	3,2
	Уксус 3 %	10	10					
	Сахарный песок	2,5	2,5		0,0	0,0	2,5	10,0
	Масло растительное рафинированное	5	5		0,0	5,0	0,0	45,0
					<b>1,45</b>	<b>5,0</b>	<b>7,5</b>	<b>80,8</b>
<b>Свекольник холодный № 214</b>				500/15				
	Свекла	100	80		1,2	0,1	8,0	37,7
	Морковь	25	20		0,2	0,0	1,4	6,4
	Уксус 9%	2,6	2,6					
	Квас хлебный	355	355		1,8	0,0	16,4	72,8
	Лук зеленый	31	25		0,4	0,0	2,4	11,2
	Огурцы свежие	37,6	30		0,2	0,0	1,0	4,8
	Яйца куриные	¼ шт.	10		1,2	0,7	0,0	11,1
	Сахарный песок	5	5		0,0	0,0	5,0	20,0
	Сметана	15	15		0,4	1,5	0,4	16,7
					<b>5,4</b>	<b>2,3</b>	<b>34,6</b>	<b>180,7</b>
<b>Омлет натуральный № 313</b>				130				
	Яйца куриные	2 шт.	80		10,0	8,8	0,6	121,6
	Молоко стерилизованное 2,5 %	30	30		0,8	0,7	1,4	15,1

	жирности							
	Масло сливочное 72% жирности	10	10		0,1	7,2	0,1	65,6
					<b>10,9</b>	<b>16,7</b>	<b>2,1</b>	<b>202,3</b>
<b>Бифштекс натуральный рубленый № 462</b>				65				
	Говядина (котлетное мясо)	100	73,2		13,8	7,9	0,0	126,3
	Шпик	11,6	11		0,2	10,2	0,0	92,6
	Молоко 2,5% жирности	6,2	6,2		0,2	0,1	0,3	2,9
	Перец черный молотый	0,04	0,04					
	Соль	1	1					
	Жир животный топленый пищевой	6,1	6,1		0,0	6,0	0,0	54,0
					<b>14,2</b>	<b>24,2</b>	<b>0,3</b>	<b>275,8</b>
<b>Капуста тушеная № 537</b>				150				
	Капуста белокочанная свежая	215,0	172,00		3,1	0,0	9,3	49,6
	Жир животный топленый пищевой	2,3	2,3		0,0	2,2	0,0	19,8
	Уксус 9%	15	15					
	Томатное пюре	8	8		0,4	0,0	1,5	7,6
	Морковь свежая	3,75	3,00		0,0	0,0	0,2	0,8
	Лук репчатый	7,14	6,00		0,1	0,0	0,6	2,8
	Перец черный горошком	0,03	0,03					
	Лавровый лист	0,02	0,02					
	Мука пшеничная в/с	1,80	1,80		0,2	0,0	1,3	6,0
	Сахар	4,50	4,50		0,0	0,0	4,5	18,0
					<b>3,8</b>	<b>2,2</b>	<b>17,4</b>	<b>104,6</b>
<b>Сухофрукты: курага в медовом желе № 637</b>								
	Курага без косточек	25	50		1,3	0,0	16,5	71,2
	Желе:							
	Мед натуральный	22,2	22		0,2	0,0	17,7	71,6
	Желатин	3	3		2,6	0,0	0,0	10,4
	Вода кипяченая	80	80					
	Кислота лимонная	0,1	0,1					
	Масса желе		100					
					<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>34,2</b>	<b>153,2</b>
<b>Кефир</b>				193,2				
	Кефир 3,5% жирности	200	193,2		<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>	<b>110,0</b>
<b>Отвар шиповника № 744</b>				200				
	Плоды шиповника сушеные	-	20		0,8	0,0	12,0	51,2
	Вода кипяченая	200	200					
					<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>12,0</b>	<b>51,2</b>
<b>Вишня</b>				130				

		130	130		<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,7</b>	<b>62,8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				100				
	Хлеб ржаной	100	100		<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>34,2</b>	<b>173,1</b>
<b>Аскорбиновая кислота</b>				150 мг				
<b>Итого за день:</b>					<b>54,1</b>	<b>57,9</b>	<b>164,3</b>	<b>1394,0</b>
<b>За 10 дней:</b>					<b>587,7</b>	<b>512,8</b>	<b>1599,3</b>	<b>13368,9</b>
<b>Среднее в день:</b>					<b>58,8</b>	<b>51,3</b>	<b>159,9</b>	<b>1336,9</b>
<b>Норма:</b>					<b>59</b>	<b>51</b>	<b>159</b>	<b>1380</b>

## Сводная таблица вложения продуктов за 10 дней на соответствие рациону № 1 ЛПП

Продукты	Закладка брутто (г) по дням										Среднее за день	Норма	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Мука пшеничная	0	16	22,5	2,5	16,4	2,5	5,2	4,5	3	0	9,9	10	
Мука картофельная											0	1	
Крупа, макароны (всего), в том числе:	35	46,7	35	35	10	46,7	10	10	35	0	26,3	25	
Бобовые горох\фасоль	0	0	0	0	46	23	0	0	40,6	0	10,9	10	
Сахар	17,5	20,5	18,3	22,5	27,3	2,5	22,5	15	22,5	14,5	18,3	17	
Мясо	130	0	131	0	104	84	0	145	0	100	69,4	70	
Печень	0	150	0	0	0	0	150	0	0	0	30	30	
Рыба	0	0	0	95	0	0	0	0	102	0	19,7	20	
Яйцо (г)	0	10	5	0	80	0	120	4г	0	80	29,9	3/4шт. =30г	
Кефир жирностью не менее 3,5%	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
Молоко жирностью не менее 2,5%	140	125	0	100	30	0	177	0	88	36,2	69,6	70	
Творог жирностью не более 9%	107	0	152	0	0	0	0	141	0	0	40	40	
Сметана 10% жирности	20	20	0	0	15	0	10	25	0	15	10,5	10	
Сыр	0	0	32	0	0	32	0	0	32	0	9,6	10	
Масло сливочное	3,5	23,6	27	8,5	37,1	24	32	10	23,5	10	19,9	20	
Масло растительное	5	2,5	18	5	5	5	5	5	15	5	7,05	7	
Картофель	0	109	266	300	0	133	440	213	133	0	160	160	
Капуста	87,3	50	87,3	87,3	286	137,3	101	281	87,3	302,3	150,7	150	
Овощи	73,8	136	67	67,5	111	68,5	55,5	101,5	61,5	158	90	90	
Томат паста	10	1,6	20	0	18,8	0	0	12	0	0	6,3	7	
Фрукты свежие	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
Ягоды свежие	10,5	0	10,5	10,5	0	10,5	0	0	10,5	10,5	6,3	5	
Витамин С (мг)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	

**Перечень производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда**

(Выдержка из Приложения 1 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. N 46н)

N п/п	Наименование производств, профессий и должностей	N рациона лечебно-профилактического питания
1	2	3
	<b>Д. Химические реактивы</b>	
	<b>25. Производство радиоактивных солей урана и тория (уранил азотнокислый, уксуснокислый, сернокислый, хлористый и углекислый, ураниламмоний азотнокислый, уран окись. Торий азотнокислый, уксуснокислый, хлористый, углекислый, щавелевокислый, сернокислый и др.)</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2447	Аппаратчик производства химических реактивов	<b>1</b>
2448	Лаборант химического анализа; пробоотборщик	1
2449	Слесарь-ремонтник	1
2450	Укладчик-упаковщик, занятый фасовкой в мелкую тару	1
	<b>Руководители и специалисты</b>	
2451	Мастер	1
2452	Начальник смены	1
	<b>3. Производство лопаритового концентрата на горно-обогатительных комбинатах</b>	
	<b>Подземные работы</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2649	Аккумуляторщик, занятый на зарядке аккумуляторных батарей для электровозов	<b>1</b>
2650	Бурильщик шпуров	1
2651	Взрывник	1
2652	Газомерщик	1
2653	Газосварщик	1
2654	Горнорабочий, занятый на обрушении кровли; очистке горных выработок; уборке нечистот с отхожих мест в выработках; открывании и закрывании дверей вентиляционных перемычек; уборке руды и породы;	1

	обслуживании подвижного состава	
2655	Горнорабочий очистного забоя	1
2656	Дорожно-путевой рабочий	1
2657	Замерщик на топографо-геодезических и маркшейдерских работах	1
2658	Кладовщик, занятый на подземном складе	1
2659	Крепильщик	1
2660	Машинист буровой установки	1
2661	Машинист погрузочной машины	1
2662	Машинист подъемной машины	1
2663	Машинист скреперной лебедки	1
2664	Машинист электровоза шахтного	1
2665	Подсобный рабочий, занятый в пылелaborатории	1
2666	Пробоотборщик	1
2667	Проходчик	1
2668	Рабочие, занятые уборкой руды и породы	1
2669	Слесарь-ремонтник, занятый дежурством на участках и ремонтом оборудования	1
2670	Стволовой	1
2671	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования	1
2672	Электросварщик ручной сварки; электрогазосварщик	1
2673	Слесарь по обслуживанию и ремонту оборудования	1
2674	Электрослесарь по обслуживанию и ремонту оборудования	1
	<b>Руководители и специалисты</b>	
2675	Мастер (горный)	1
2676	Механик	1
2677	Начальник участка	1
2678	Нормировщик, работающий на горном участке	1
2679	Техник, занятый на хронометражных работах	1
	<b>Поверхностные работы</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2680	Выгрузчик на отвалах	1
2681	Гардеробщик	1
2682	Ламповщик, занятый на заправке и зарядке ламп	1
2683	Машинист вагоноопрокидывателя	1
2684	Обувщик по ремонту обуви, занятый на ремонте спецобуви	1
2685	Работники, занятые в дозиметрической службе	1
2686	Рабочий по стирке и ремонту спецодежды, занятый стиркой и починкой спецодежды	1
2687	Рабочий производственных бань	1
2688	Уборщик производственных и служебных помещений, занятый уборкой бытового комбината	1
	<b>Обогащение руд</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2689	Газосварщик	1
2690	Грохотовщик	1

2691	Дробильщик	1
2692	Концентраторщик	1
2693	Машинист крана (крановщик)	1
2694	Машинист мельниц	1
2695	Машинист питателя	1
2696	Плотник, занятый на ремонте технологического оборудования	1
2697	Рабочие, занятые в процессе выщелачивания	1
2698	Сепараторщик	1
2699	Слесарь-ремонтник, занятый обслуживанием оборудования	1
2700	Сушильщик и машинист (кочегар) котельной, занятые сушкой	1
2701	Транспортерщик	1
2702	Флотатор	1
2703	Шлюзовщик	1
2704	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования	1
2705	Электросварщик ручной сварки; электрогазосварщик	1
	<b>Разные работы</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2706	Контролер продукции обогащения	1
2707	Лаборант химического анализа, занятый анализом проб лопаритового концентрата	1
2708	Пробоотборщик	1
2709	Рабочие, занятые на погрузке концентрата	1
2710	Уборщик производственных и служебных помещений, занятый уборкой производственных помещений в лаборатории и на фабрике	1
2711	Укладчик-упаковщик, занятый на упаковке концентрата	1
	<b>Руководители и специалисты</b>	
2712	Инженер и техник, занятые в лаборатории	1
2713	Мастер и старший мастер, работающие на обогатительной фабрике	1
2714	Мастер контрольный и старший мастер контрольный	1
	<b>4. Переработка лопаритового концентрата</b>	
	<b>Рабочие</b>	
2715	Аппаратчик нейтрализации, занятый на участке нейтрализации сточных вод	1
2716	Аппаратчик в производстве титана и редких металлов, занятый в основном производстве и на участках опытных работ	1
2717	Гардеробщик, занятый на выдаче спецодежды	1
2718	Контролер продукции цветной металлургии	1
2719	Машинист крана (крановщик)	1
2720	Машинист мельниц, занятый на размоле лопаритового сырья	1
2721	Рабочий по стирке и ремонту спецодежды	1

2722	Печевой по переработке титаносодержащих и редкоземельных металлов	1
2723	Прессовщик	1
2724	Пробоотборщик	1
2725	Рабочий производственных бань	1
2726	Рабочие, занятые на участке дезактивации	1
2727	Рабочие, занятые по обслуживанию бытового комбината	1
2728	Рабочие, обслуживающие дозиметрическую службу	1
2729	Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, занятый в основном производстве	1
2730	Слесарь-ремонтник, занятый на ремонте и обслуживании оборудования в основном производстве	1
2731	Шихтовщик, занятый в основном производстве	1
2732	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, занятый в основном производстве	1
	<b>Руководители и специалисты</b>	
2733	Мастер контрольный	1
2734	Руководители и специалисты, занятые непосредственно в цехах по переработке лопаритового концентрата	1
2735	Руководители и специалисты, занятые в лаборатории	1
	<b>V. Работы с радиоактивными веществами и источниками ионизирующих излучений</b>	
3017	Работники, непосредственно занятые на добыче и переработке (включая погрузочные работы и хранение) урановых и ториевых руд; получении и переработке урана, тория, трития, радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония, трансурановых элементов, продуктов деления урана и тория, изготовлении, сборке, разборке и снаряжении специальных изделий, содержащих сборочные единицы и детали из урана-238, на предприятиях и опытных установках	1
3018	Работники, занятые на промышленных, энергетических, транспортных, исследовательских, опытно-промышленных атомных реакторах, на их прототипах и критсборках, а также на импульсных реакторах, опытных термоядерных установках и мощных изотопных облучательных гамма-установках с активностью облучателя 5 x 1E2 кюри и выше	1
3019	Работники, непосредственно занятые приготовлением нейтронных источников (радий-бериллиевые, полоний-бериллиевые и другие нейтронные источники на основе радиоактивных веществ особо высокой радиотоксичности), при активности на рабочем месте свыше 1 милликюри	1
3020	Работники, непосредственно занятые в производстве радиоактивных светосоставов постоянного действия с применением радия, тория-228, радия-228, актиния-228, полония в открытом виде	1

3021	Работники, непосредственно занятые получением эманации радия при активности источника на рабочем месте свыше 1 милликюри	1
3022	Работники, непосредственно занятые производством радиоактивных изотопов и препаратов, а также непосредственно занятые на лабораторных и других работах с применением открытых радионуклидных источников с активностью на рабочем месте свыше 1 милликюри радия-226 или эквивалентного по степени радиационной опасности количества радиоактивных веществ	1
3023	Работники научно-исследовательских институтов и лабораторий, непосредственно занятые:	
	- на участках проведения взрывных испытаний опытных образцов изделий с распылением радиоактивных веществ	1
	- на разборке, дефектации после испытания с помощью подрыва опытных образцов изделий, содержащих в своем составе радиоактивные вещества	1
3024	- на эксплуатации и ремонте технологического оборудования зданий и участков проведения взрывных испытаний, загрязненных распыленными радиоактивными веществами	1
	Работники, непосредственно занятые в хранилищах и на складах радиоактивных веществ в условиях радиационной вредности на транспортировке, приемке, перетаривании, расфасовке, хранении и выдаче радиоактивных веществ и источников с активностью свыше 1 милликюри радия-226 или эквивалентного по степени радиационной опасности количества радиоактивных веществ	1
3025	Работники, непосредственно занятые на приемке, сортировке, обеспыливании, стирке спецодежды, загрязненной радиоактивными веществами, а также на дезактивации и уборке оборудования и производственных помещений, загрязненных радиоактивными веществами	1

### **Правила бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания**

1. В соответствии со статьей 222 Трудового кодекса Российской Федерации (в редакции Федерального закона от 30 июня 2006 г. N 90-ФЗ) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ч. I, ст. 3; 2006, N 27, ст. 2878) на работах с особо вредными условиями труда предоставляется бесплатно по установленным нормам лечебно-профилактическое питание.

2. Лечебно-профилактическое питание выдается работникам в соответствии с настоящими Правилами в целях укрепления здоровья и предупреждения профессиональных заболеваний.

3. Лечебно-профилактическое питание выдается бесплатно только тем работникам, для которых это питание предусмотрено Перечнем производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда (далее – Перечень), приведенном в приложении 1, независимо от вида экономической деятельности и организационно-правовых форм и форм собственности работодателей.

Наименования профессий рабочих и должностей руководителей, специалистов и других служащих, предусмотренных в Перечне, указаны согласно соответствующим выпускам Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих и Квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и других служащих.

4. Изменения и дополнения в вышеуказанный Перечень могут вноситься на основании предложений федеральных органов исполнительной власти и (или) органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, объединений профсоюзов и объединений работодателей с предоставлением соответствующих обоснований.

5. Лечебно-профилактическое питание выдается работникам в дни фактического выполнения ими работы в производствах, профессиях и должностях, предусмотренных Перечнем, при условии занятости на такой работе не менее половины рабочего дня, а также в период профессионального заболевания указанных работников с временной утратой трудоспособности без госпитализации.

6. Лечебно-профилактическое питание выдается также:

а) работникам, привлекаемым к выполнению предусмотренных Перечнем работ на полный рабочий день, и работникам, занятым на строительных, строительномонтажных, ремонтно-строительных и пусконаладочных работах полный рабочий день в предусмотренных Перечнем производствах, в которых лечебно-профилактическое питание выдается основным работникам и ремонтному персоналу;

б) работникам, имеющим право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания и выполняющим работу вахтовым методом;

в) работникам, производящим чистку и подготовку оборудования к ремонту или консервации в цехе (на участке) организации, для работников которого Перечнем предусмотрена выдача лечебно-профилактического питания;

г) работникам, имеющим право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания и признанным инвалидами вследствие профессионального заболевания, вызванного характером выполняемой работы, в течение срока инвалидности, но не более одного года со дня ее установления;

д) работникам, имеющим право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания и на срок не более одного года временно переведенным на другую работу в связи с установлением признаков профессионального заболевания, связанного с характером работы;

е) женщинам на период отпусков по беременности и родам, а также по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет, имевшим до наступления указанного отпуска право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания.

Если беременные женщины, имевшие право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания, в соответствии с медицинским заключением переводятся на другую работу с целью устранения влияния вредных производственных факторов до наступления отпуска по беременности и родам, лечебно-профилактическое питание выдается им в течение всего периода с момента перевода на другую работу до окончания отпуска по уходу за ребенком в возрасте до полутора лет.

7. Выдача лечебно-профилактического питания производится перед началом работы в виде горячих завтраков или специализированных вахтовых рационов (для труднодоступных регионов при отсутствии столовых) перед началом работы. В отдельных случаях выдача лечебно-профилактического питания в обеденный перерыв допускается по согласованию с медико-санитарной службой работодателя, а при ее отсутствии – с территориальными органами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Работающим в условиях повышенного давления (в кессонах, лечебных барокамерах, на водолазных работах) лечебно-профилактическое питание должно выдаваться после вышлюзования.

8. Лечебно-профилактическое питание не выдается:

- а) в нерабочие дни;
- б) в дни отпуска, кроме предусмотренного подпунктом е) пункта 6 Правил;
- в) в дни служебных командировок;
- г) в дни учебы с отрывом от производства;
- д) в дни выполнения работ на участках, где бесплатная выдача лечебно-профилактического питания не установлена;
- е) в дни выполнения работ, связанных с исполнением общественных и государственных поручений;
- ж) в период временной нетрудоспособности при заболеваниях общего характера;
- з) в дни пребывания на лечении в медицинском учреждении, в том числе санаторного типа.

9. Работникам, занятым в производствах, профессиях и должностях, перечисленных в подразделах 1, 2, 3 раздела VIII и в подразделах 6, 7 раздела IX Перечня, выдаются бесплатно только витаминные препараты в составе продуктов для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда.

10. При невозможности получения лечебно-профилактического питания в столовой, буфете, ином пункте питания имеющими на это право работниками и женщинами в период отпусков по беременности, родам и уходу за ребенком в возрасте до полутора лет (включая период выполнения беременными женщинами работ, куда они переведены с целью устранения воздействия вредных производственных факторов) вследствие состояния здоровья или отдаленности места жительства допускается в период временной нетрудоспособности или инвалидности вследствие профессионального заболевания выдача им лечебно-профилактического питания на дом в виде готовых блюд или вахтовых рационов по соответствующим справкам медико-санитарной службы работодателя, а при ее отсутствии – территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Вахтовые рационы должны соответствовать рационам лечебно-профилактического питания (приложения 2 и 3) по химическому составу и калорийности продуктов и содержать дополнительно выдаваемые витамины.

В других случаях выдача на дом готовых блюд лечебно-профилактического питания не допускается.

9. Не допускается выдача лечебно-профилактического питания, не полученного своевременно имеющими на это право работниками, а также выплата денежных компенсаций за неполученное своевременно лечебно-профилактическое питание, за исключением случаев неполучения лечебно-профилактического питания вследствие действий работодателя.

Порядок возмещения работникам не полученного своевременно лечебно-профилактического питания вследствие действий работодателя разрабатывается с учетом мнения первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников и включается в коллективный (трудовой) договор.

10. Организации общественного питания, где производится выдача лечебно-профилактического питания и витаминных препаратов, должны соответствовать действующим нормативным правовым актам в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия.

11. Приготовление и выдача лечебно-профилактического питания и витаминных препаратов производятся в соответствии с утвержденными рационами лечебно-профилактического питания, приведенными в приложениях 2 и 3.

Дополнительная выдача витаминных препаратов в рационах лечебно-профилактического питания производится в составе обогащенных продуктов для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда соответствующих рационов (приложения 2 и 3).

В соответствии с перечнем продуктов, предусмотренных рационами лечебно-профилактического питания, составляются недельные меню-раскладки на каждый рабочий день и картотека блюд, утверждаемых в установленном порядке Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Допускается выдача третьих блюд рационов лечебно-профилактического питания (чай, соки фруктовые и т.п.) в виде продуктов обогащенного состава – продуктов для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда, соответствующих рационам (приложения 2 и 3) на основании заключения Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

12. Выдача витаминных препаратов производится в составе продуктов для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда организациями общественного питания, в соответствии с утвержденными нормами и с учетом

питьевого режима работников, подвергающихся воздействию высокой температуры окружающей среды и интенсивному теплооблучению.

13. Ознакомление работников, пользующихся правом на получение лечебно-профилактического питания, с правилами его бесплатной выдачи должно включаться в программу обязательного вводного инструктажа по охране труда.

16. Выдача молока или других равноценных пищевых продуктов работникам, получающим лечебно-профилактическое питание, не производится.

17. Ответственность за обеспечение работников лечебно-профилактическим питанием и за соблюдение настоящих Правил возлагается на работодателя.

18. Контроль за организацией выдачи лечебно-профилактического питания имеющим на это право работникам осуществляется государственными инспекциями труда в субъектах Российской Федерации, территориальными органами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, соответствующими профсоюзными или иными представительными органами работников.

**Инструкция по витаминизации завтраков лечебно-профилактического питания и  
выдаче витаминов МЗ СССР от 08(02).05.1976 г.**

(Выписка из инструкции)

Лицам, получающим бесплатные горячие завтраки, витамины выдаются вместе с завтраком, а получающим одни витамины – выдачу их следует организовывать в столовых. При этом должно соблюдаться следующее:

1. Витамин С следует употреблять в кристаллическом виде, так как применение драже и таблеток повышает их стоимость и затрудняет контроль приема их работающими.
2. Витамин С следует давать в водном растворе, который добавляется в готовые блюда. Раствор витамина С готовится ежедневно таким образом, чтобы в чайной ложке его (4мл) содержалась необходимая доза.
3. Развешивание витаминов проводится в столовой под контролем врача или сестры. Порошки с витаминами, содержащие определенное число доз, должны растворяться в теплой воде лишь по мере надобности, так как при хранении раствора даже в течение нескольких часов витамин С разрушается. Приготовление раствора больше, чем на 50 человек не рекомендуется. Для облегчения приготовления растворов витамина следует пользоваться прилагаемой таблицей.

Количество людей	Количество воды в мл	Витамин С при дозе 150 мг
1	4	150
5	20	750
10	40	1500
50	200	750

...7. Правильность раздачи витаминов контролируется медсанчастью завода и санитарно-эпидемиологическими станциями.

## Памятка

### для рабочих, получающих лечебно-профилактическое питание по рациону № 1

Большое значение для повышения сопротивляемости организма воздействию ионизирующего излучения и радиации имеет соответствующее лечебно-профилактическое питание. Поэтому на производствах работающим выдаются бесплатно горячие завтраки или обеды, витаминные препараты.

Горячие завтраки/обеды лечебно-профилактического питания состоят из определенного набора продуктов и имеют такой химический состав, который вместе с витаминами повышает сопротивляемость организма, ускоряет выведение вредных веществ и тем самым способствует сохранению здоровья и повышению работоспособности.

Горячие завтраки/обеды являются только частью дневного питания, поэтому большое значение имеет знание каждым работником принципов оптимального питания и соблюдение их во всем своем суточном рационе.

Для этого необходимо выполнять следующие основные правила:

1. Не отпраляться на работу натощак, обязательно перед уходом из дома съесть плотный завтрак. Энергетическая ценность завтрака должна равняться примерно 25% калорийности суточного рациона.

2. Необходимо ограничивать в питании избыточное содержание животного жира (сала свиного, бараньего, говяжьего, сливочного масла), яиц (не более 1 шт. в день, особенно желтков), мясной и рыбной копченой гастрономии, колбас, солений и т.п., кондитерских изделий, сладких газированных напитков с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II типа, гипертензии, онкологических заболеваний.

3. Следует включать в свой пищевой рацион в первую очередь следующие продукты: молочные продукты с низким содержанием жира (1,5-2%) - творог, кефир, молоко; - как источник кальция и белка, блюда из свежих (замороженных) бобовых, разнообразных овощей и листовой зелени (кроме щавеля и шпината), фрукты; - содержащих пищевые волокна, витамины, флавоноиды, рыбу и морепродукты, являющихся источником йода, селена, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот ( $\omega$ -6 ПНЖК), мед, нерафинированное растительное масло, особенно льняное (имеет в своем составе 97%  $\omega$ -3 ПНЖК), крупы: гречку, овсянку, перловку.

4. Рекомендуется готовить супы преимущественно овощные и крупяные на овощном отваре (вегетарианские). Мясо и рыбу употреблять чаще в отварном или запеченном виде.

5. Принимать пищу не менее 4-х раз в день и употреблять достаточное количество жидкости (не менее 5-6 стаканов в день, включая чай, кофе, компоты, молочные напитки).

6. Перед каждой едой и питьем необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки, обязательно прополаскивать рот водой.

Указанные правила следует особенно тщательно соблюдать в рабочие дни.

В выходные дни и во время отпусков питание можно расширить: употреблять мясные и рыбные супы, жареные блюда.

Лечебно-профилактическое питание дает возможность питаться разнообразной, вкусной пищей и сохранить свое здоровье и работоспособность.

Для поддержания оптимального состояния здоровья необходимо выполнять правила здорового образа жизни, являющихся существенными в снижении факторов риска развития не только профессиональной патологии, но и неинфекционных заболеваний:

1. Отказ от вредных привычек, в том числе курения и употребления алкоголя;
2. Регулярные занятия физической культурой (не менее 30 минут активной ходьбы в день);
3. Знания о полноценном сбалансированном питании;
4. Соблюдение распорядка дня, включающего режим труда, отдыха и питания.

Соблюдайте правила лечебно-профилактического питания и здорового образа жизни.

## Литература

1. Голунова Л.Е., Лабазина М.Т. Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания. С-Пб.: «Профи», 2009. – 771 с.
2. Горбачев В.В., Горбачева В.Н. Витамины, микро- и макроэлементы. Справочник. – Мн.: Книжный Дом; Интерпрессервис, 2002. – 544 с.
3. Измерова Н.И., Кузьмина Л.П., Пилат Т.Л. и др. Методические рекомендации «Законодательное регулирование лечебно-профилактического питания работников при вредных и особо вредных условиях труда». – М., НИИ медицины труда РАМН, 2009. – 59 с.
4. Ильин Л.А. Основы защиты организма от воздействия радиоактивных веществ. М.: Атомиздат, 1977. - 256 с.
5. Инструкция по витаминизации завтраков лечебно-профилактического питания и выдаче витаминов. Утверждена МЗ СССР от 08(02).05.1976 г.
6. Истомин А.В., Пилат Т.Л. Гигиенические аспекты использования пектина и пектиновых веществ в лечебно-профилактическом питании. Пособие для врачей.– М. - 2009. – 44 с.
7. Каспаров А.А., Ложкина В.Н., Волкова Н.А. и др. Питание и здоровье: гигиенические и профилактические аспекты. – М.: ГУ Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства России, 2008. – 53 с.
8. Каспаров А.А., Радионова Г.К., Бушманов А.Ю. и др. Профессиональная и профессионально-обусловленная заболеваемость.– М.: ГУ Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства России, 2008. – 53 с.
9. Книжников В.А., Комлева В.А., Тутельян В.А. и др. // Вопр. питания. - 1991. - № 4. - С. 52-55.
10. Кобелькова И.В. Проблемы профилактики питания лиц, работающих в сфере воздействия ионизирующего излучения. Окружающая среда и здоровье человека: Материалы II Санкт-Петербургского международного экологического форума, в 2-х частях; Санкт-Петербург, 1-4 июля 2008/ Под ред. академика РАМН Г.А. Сафонова. – СПб.: ВМедА, 2008. – Часть II. - с. 251.
11. Кобелькова И.В., Батулин А.К. Анализ рациона питания лиц, работающих с источниками ионизирующего излучения на предприятиях Москвы и Московской области. // Вопр. питания. – 2010. - № 1 (Том 79). – с. 40-45.
12. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. - Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ.

13. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
14. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). – М., ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.
15. Маршак М.С. Лечебно-профилактическое питание на промышленных предприятиях. – М., Институт санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР, 1965. – 35 с.
16. О санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2006 году: Государственный доклад. – М.: ФЦГиЭ Роспотребнадзора, 2007. – 360 с.
17. Пилат Т.Л., Истомина А.В., Батулин А.К. Питание рабочих при вредных и особо вредных условиях труда. История и современное состояние. Т. 1, - М., ООО «ЛЕОВИТ нутрио», 2006. - 240 с.
18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 февраля 2009 г. № 46-н «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».
19. Радиационная медицина. Руководство для врачей-исследователей, организаторов здравоохранения и специалистов по радиационной безопасности. / Под редакцией Л.А.Ильина. М.: ИздАТ, 2002. - С. 537-555.
20. Ребров В.Г., Громова О.А. Витамины, макро- и микроэлементы. – М.: издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2008. - 954 с.
21. Санитарно-гигиенические правила и нормативы СанПиН 2.6.1.07-03 «Гигиенические требования к проектированию предприятий и установок атомной промышленности» (СПП ПУ АП-03).
22. Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья». – М.: «ИнтерСЭН», 2001. – 72 с.
23. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. Москва, ДеЛи принт, 2008.
24. Технический регламент Таможенного Союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

25. Трудовой Кодекс Российской Федерации. // Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ.
26. Тутельян В.А. Биологически активные добавки к пище: прошлое, настоящее, будущее // Питание и здоровье: биологически активные добавки к пище. М.: Миннауки, 1996. С. 164-166.
27. Тутельян В.А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека. – М.: «КОЛОСС», 2002. - 424 с.
28. Тутельян В.А., Онищенко Г.Г., Батулин А.К. и др. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне. Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 288 с.
29. Уголовный Кодекс Российской Федерации. // Федеральный закон от 13.07.1996 г. № 63-ФЗ / Официальный текст по состоянию на 01.01.2013 г.
30. Шандала Н.К. Алиментарные средства уменьшения лучевых нагрузок организма радионуклидами цезия и стронция. // Гиг. и сан. - 1993. - № 10. - С. 51-55.
31. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization Library Cataloguing-in-Publication Data. ISBN 978 92 4 156387 1 2009. – 2009. - 55 с.