

1 nömrəli əlavə

Tibb müəssisələrində xidmət alan şəxslər üçün orta sutkalıq qida normaları

Cədvəl 1

Tibb müəssisələrində bir yaşadək uşaqlar üçün sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			0-3 ay	4-6 ay	7-9 ay	10-12 ay
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	-	-	5	10
2.	Ət püresi	qr	-	-	30	70
3.	Balıq püresi	qr	-	-	20*	50
4.	Yumurta sarısı	ədəd	-	-	1/4	1/2
5.	Süd	ml	-	-	-	200
6.	Turş süd məhsulları** (qatıq, kefir, yoqurt)	qr, ml	-	-	100	200
7.	Qida formulu	qr ml	114 (800)	100 (700)	85 (600)	60 (400)
8.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	-	-	30	50
9.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	-	2	5	6
10.	Bitki yağı	ml	-	2	5	6
11.	Tərəvəz püresi	qr	-	100	150	200
12.	Meyvə püresi	qr	-	60	80	100
13.	Meyvə-tərəvəz şirəsi	ml	-	60	80	100
14.	Dəmləmələr (şüyüd toxumu, razyana)	qr	1	1	-	-
15.	Südsüz sıyıq	ml	-	30	-	-
16.	Südlü sıyıq	ml	-	-	40	50
17.	Qablaşdırılmış su***	ml	100	100	100	100

* Həftədə bir dəfədən artıq olmayaraq.

** 8 aydan etibarən verilməlidir.

*** Körpələr üçün suya tələbat bədən kütləsinin hər kiloqramına 100 ml olaraq hesablanmalıdır.

Cədvəl 2

Tibb müəssisələrində (ümumi şöbə) 1-18 yaşlı uşaqlar üçün sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	80	100	150	150
2.	Çovdar çörəyi	qr	30	50	50	100
3.	Buğda unu	qr	9	17	20	20
4.	Nişasta	qr	1	1	2	2
5.	Makaron məmulatları	qr	10	15	20	20
6.	Yarmalar, paxlalar	qr	55	70	75	80
7.	Ət (sümüksüz)	qr	50	70	80	94
8.	Quş əti	qr	30	30	45	45
9.	Balıq (file)	qr	25	40	40	44
10.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
11.	Süd	ml	250	200	200	200
12.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	200	200	200
13.	Pendir (ağ)	qr	5	5	10	12
14.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	5	10	10	10
15.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	20	30	35	35
16.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	20	25	25	30
17.	Bitki yağı	ml	5	10	15	15
18.	Şəkər*	qr	40	45	50	50
19.	Qənnadı məmulatları	qr	10	10	15	15
20.	Kartof	qr	200	220	250	250
21.	Təzə tərəvəz	qr	200	280	300	305
22.	Tomat pastası	qr	1	1	2	2
23.	Konservləşdirilmiş yaşıl noxud	qr	-	-	-	15
24.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	250	350	400	400
25.	Meyvə qurusu	qr	10	20	20	20
26.	Çay (qara)	qr	2	2	2	2
27.	Kakao tozu	qr	0,5	1	1	1
28.	Duz	qr	5	5	6	6
29.	Maya	qr	0,5	0,5	0,5	0,5
30.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
31.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

* Qeyd olunan miqdar gündəlik şəkər qəbulunun maksimum həddini müəyyən edir. Yeməklərin və içkilərin hazırlanması üçün şəkər istifadə edildiyi təqdirdə bu miqdar müvafiq olaraq azaldılmalıdır.

Cədvəl 3

Tibb müəssisələrində 1-18 yaşlı uşaqların mexaniki və kimyəvi qıcıqlandırıcılardan qorunması üçün sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	50	80	100	120
2.	Buğda unu	qr	3	5	7	9
3.	Niştasta	qr	1	10	12	13
4.	Makaron məmulatları	qr	15	20	25	25
5.	Yarmalar	qr	55	65	70	80
6.	Ət (sümüksüz)	qr	50	75	80	100
7.	Quş əti	qr	30	45	45	45
8.	Balıq (file)	qr	25	40	40	45
9.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
10.	Süd	ml	300	250	250	250
11.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	150	150	150	150
12.	Pendir (ağ)	qr	5	5	12	12
13.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	5	8	10	10
14.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	35	35	40	45
15.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	20	25	30	35
16.	Bitki yağı	ml	5	7	12	15
17.	Şəkər*	qr	40	45	50	50
18.	Qənnadı məmulatları	qr	10	10	15	15
19.	Suxarı	qr	20	30	40	50
20.	Kartof	qr	160	220	250	250
21.	Təzə tərəvəz	qr	100	200	200	250
22.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	200	250	350	350
23.	Meyvə qurusu	qr	10	10	15	15
24.	Çay (qara)	qr	0,6	0,6	1	1
25.	Duz	qr	3	5	6	6
26.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
27.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

* Qeyd olunan miqdar gündəlik şəkər qəbulunun maksimum həddini müəyyən edir. Yeməklərin və içkilərin hazırlanması üçün şəkər istifadə edildiyi təqdirdə bu miqdar müvafiq olaraq azaldılmalıdır.

Cədvəl 4

Tibb müəssisələrində 1-18 yaşlı uşaqlar üçün yüksək zülal tərkibli sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	110	140	200	250
2.	Buğda unu	qr	9	17	20	20
3.	Nişasta	qr	1	1	2	2
4.	Makaron məmulatları	qr	10	15	20	20
5.	Yarmalar, paxlalar	qr	55	65	70	80
6.	Ət (sümüksüz)	qr	60	100	115	127
7.	Quş əti	qr	30	30	45	45
8.	Balıq (file)	qr	30	40	52	56
9.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
10.	Süd	ml	250	200	200	200
11.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	200	200	200
12.	Pendir (ağ)	qr	5	5	10	12
13.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	5	10	10	10
14.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	30	30	35	40
15.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	20	25	30	35
16.	Bitki yağı	ml	5	10	12	15
17.	Şəkər*	qr	40	45	50	50
18.	Qənnadı məmulatları	qr	10	10	15	15
19.	Kartof	qr	200	220	250	250
20.	Təzə tərəvəz	qr	200	280	300	320
21.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	200	350	400	400
22.	Meyvə qurusu	qr	10	12	15	15
23.	Çay (qara)	qr	0,5	0,5	1	1
24.	Duz	qr	5	5	5	6
25.	Maya	qr	0,5	0,5	0,5	0,5
26.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
27.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

* Qeyd olunan miqdar gündəlik şəkər qəbulunun maksimum həddini müəyyən edir. Yeməklərin və içkilərin hazırlanması üçün şəkər istifadə edildiyi təqdirdə bu miqdar müvafiq olaraq azaldılmalıdır.

Cədvəl 5

Tibb müəssisələrində 1-18 yaşlı uşaqlar üçün aşağı zülal tərkibli sutkalıq qida normaları

Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	120	200	220	250
2.	Buğda unu	qr	10	17	25	25
3.	Nişasta	qr	1	1	2	2
4.	Makaron məmulatları	qr	15	20	25	25
5.	Yarmalar	qr	45	55	60	65
6.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
7.	Süd	ml	150	200	200	200
8.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	200	200	200
9.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	5	5	10	10
10.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	15	20	20	25
11.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	20	30	40	45
12.	Bitki yağı	ml	10	15	20	20
13.	Şəkər*	qr	40	45	50	50
14.	Qənnadı məmulatları	qr	10	10	15	15
15.	Kartof	qr	300	360	400	450
16.	Təzə tərəvəz	qr	150	250	320	400
17.	Tomat pastası	qr	1	1	2	2
18.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	300	400	450	450
19.	Meyvə qurusu	qr	10	10	15	20
20.	Çay (qara)	qr	0,6	1	1	1
21.	Kakao-tozu	qr	-	1	1	1
22.	Maya	qr	0,5	0,5	0,5	0,5
23.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
24.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

* Qeyd olunan miqdar gündəlik şəkər qəbulunun maksimum həddini müəyyən edir. Yeməklərin və içkilərin hazırlanması üçün şəkər istifadə edildiyi təqdirdə bu miqdar müvafiq olaraq azaldılmalıdır.

Cədvəl 6

Tibb müəssisələrində 1-18 yaşlı uşaqlar üçün yüksək enerji tərkibli sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	100	120	150	200
2.	Çovdar çöreysi	qr	50	80	100	100
3.	Buğda unu	qr	12	20	20	20
4.	Niştasta	qr	1	3	5	5
5.	Makaron məlumatları	qr	10	15	20	25
6.	Yarmalar, paxlalar	qr	50	60	60	90
7.	Ət (sümüksüz)	qr	60	70	80	90
8.	Quş əti	qr	30	30	30	40
9.	Balıq (file)	qr	30	40	40	45
10.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
11.	Süd	ml	250	200	200	200
12.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	200	200	200
13.	Pendir (ağ)	qr	5	8	10	15
14.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	8	10	10	10
15.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	30	30	40	40
16.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	25	30	30	35
17.	Bitki yağı	ml	10	15	18	20
18.	Şəkər*	qr	35	40	50	50
19.	Qənnadı məmulatları	qr	10	15	15	20
20.	Kartof	qr	200	250	300	360
21.	Təzə tərəvəz	qr	150	200	250	300
22.	Tomat pastası	qr	-	2	3	5
23.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	250	300	450	500
24.	Meyvə qurusu	qr	10	10	15	20
25.	Çay (qara)	qr	0.6	1	1	1
26.	Kakao tozu	qr	-	1	1	1
27.	Duz	qr	4	5	5	5
28.	Maya	qr	0,5	0,5	0,5	0,5
29.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
30.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

* Qeyd olunan miqdar gündəlik şəkər qəbulunun maksimum həddini müəyyən edir. Yeməklərin və içkilərin hazırlanması üçün şəkər istifadə edildiyi təqdirdə bu miqdar müvafiq olaraq azaldılmalıdır.

Cədvəl 7

Tibb müəssisələrində 1-18 yaşlı uşaqlar üçün aşağı enerji tərkibli sutkalıq qida normaları						
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)			
			1-3 yaş	4-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	50	70	80	100
2.	Çovdar çörəyi	qr	15	30	40	50
3.	Buğda unu	qr	3	4	5	6
4.	Niştasta	qr	1	1	2	2
5.	Yarmalar, paxlalar	qr	40	40	45	50
6.	Ət (sümüksüz)	qr	60	70	80	90
7.	Quş əti	qr	30	30	30	40
8.	Balıq (file)	qr	30	40	40	45
9.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1
10.	Süd	ml	150	200	200	200
11.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	200	200	200
12.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	5	10	10	10
13.	Kəsmik (yağlılığı 5-9% olan)	qr	25	30	35	35
14.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	15	20	25	25
15.	Bitki yağı	ml	5	7	10	15
16.	Kartof	qr	150	160	180	180
17.	Təzə tərəvəz	qr	200	300	400	500
18.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	100	150	150	200
19.	Meyvə qurusu	qr	10	10	15	15
20.	Çay (qara)	qr	0,6	1	1	1
21.	Duz	qr	1	4	4	5
22.	Ədviyyat	qr	-	-	0,1	0,1
23.	Qablaşdırılmış su	ml	1000	1200	1400	1600

Cədvəl 8

Tibb müəssisələrində 18 yaşdan yuxarı şəxslər üçün sutkalıq qida normaları											
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)								
			şöbələr								
			ümumi (digər şöbələr üçün)	vərəm	yaniq	nefroloji və uroloji	qastroenteroloji	hematoloji	endokrinoloji	onkoloji	doğum
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	200	150	150	-	-	200	50	200	150
2.	Buğda çörəyi	qr	-	-	-	200	300	-	-	-	-
3.	Çovdar çörəyi	qr	150	200	150	100	-	150	300	150	100
4.	Buğda unu	qr	10	10	10	-	10	-	-	10	10
5.	Niştasta	qr	5	5	5	10	10	5	-	5	5
6.	Makaron məmulatları	qr	10	20	10	20	30	20	-	40	25
7.	Yarmalar, paxlalar	qr	70	80	70	70	80	90	70	80	70
8.	Ət (sümüksüz)	qr	90	100	100	75	90	90	100	100	110
9.	Quş əti (file)	qr	25	25	25	25	25	25	25	50	65
10.	Balıq	qr	90	100*	100*	100	100	100	100	100	70
11.	Yumurta	ədəd	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Süd	ml	200	200	250	200	200	200	300	200	300
13.	Turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	200	150	200	200	100	100	200	200	200
14.	Pendir (ağ)	qr	15	20	20	-	15	20	20	20	15
15.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	20	20	20	40	30	10	20	20	15
16.	Kəsmik	qr	50	70	70	80	100	50	100	80	50
17.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	35	45	40	40	30	30	35	20	30
18.	Bitki yağı	ml	25	25	20	20	15	10	30	20	10

19.	Şəkər	qr	20	20	20	20	20	20	-	20	20
20.	Qənnadı məmulatları	qr	40	50	30	40	40	30	20	40	50
21.	Kartof	qr	300	300	350	400	350	300	250	300	200
22.	Təzə tərəvəz	qr	380	400	300	500	480	540	680	480	390
23.	Tomat pastası	qr	3	3	3	5	-	5	5	3	-
24.	Konservləşdirilmiş yaşıl noxud	qr	20	20	20	-	20	10	20	20	10
25.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	200	200	200	300	300	200	200	200	200
26.	Meyvə qurusu	qr	30	30	50	30	20	30	40	30	20
27.	İtburnu qurusu	qr	10	10	10	10	10	10	10	10	10
28.	Çay (qara)	qr	2	2	2	2	2	2	2	3	2
29.	Duz	qr	10	15	8	6	6	6	6	6	6
30.	Maya	qr	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31.	Ədviyyat	qr	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
32.	Qablaşdırılmış su	ml	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000

* Tibbi göstəriş olduqda, vərəm və yarıq xəstələrinə 100 qram balıq əvəzinə 125 qram (2 ədəd) yumurta verilə bilər.

Qeydlər:

1. Əks göstəriş olduğu halda nəzərə alınmalıdır.

Balıq və ya balıq filesi həftədə ən azı 2 dəfə verilməlidir.

Mövsümə uyğun meyvə və tərəvəzlərdən istifadə edilməlidir.

Qida məhsullarının miqdarı həkim tərəfindən təyin olunmuş pəhriz masalarına uyğun azaldıla bilər.

Bu əlavənin 1-ci cədvəlində qeyd olunan pürelər, sıyıqlar və meyvə-tərəvəz şirəsi sənaye istehsalı olmalıdır.

2. Əks-göstəriş olmadığı halda, tibb müəssisələrində hər hansı qida məhsulu mövcud olmadıqda, balanslaşdırılmış qidalanmanın təmin edilməsi məqsədilə həmin məhsulların tərkibi və qida dəyəri nəzərə alınmaqla 9 -cu cədvəl ilə müəyyən edilmiş digər qida məhsulları ilə əvəz edilməsinə yol verilir.

Cədvəl 9

Qida dəyəri üzrə qida məhsullarının əvəzlənməsi						
Sıra №-si	Qida məhsulunun növü	Ölçü vahidi	Miqdarı (netto)	Əvəzləyici qida məhsulu	Ölçü vahidi	Miqdarı (netto)
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	100	çovdar çörəyi	qr	125
				buğda unu		70
2.	Kartof	qr	100	makaron məmulatları	qr	25
3.	Balıq	qr	100	ət (sümüksüz)	qr	60
4.	Balıq (file)	qr	100	ət (sümüksüz)	qr	86
5.	Şəkər	qr	100	qənnadı məmulatları	qr	100

3. Bu əlavənin aid edildiyi müəssisələrdə şəxslərin qidalanması zamanı aşağıdakı məhsullar istifadə edilmir:

- termiki emala cəlb edilməmiş, içalatı təmizlənməmiş ət, quş ət və balıq məhsulları (başı kəsilməmiş balıq), çiy hissə verilmiş qastronomiya tipli ət məhsulları (o cümlədən, çiy hissə verilmiş kolbasa);

- sub məhsullar və sub məhsullardan hazırlanmış bütün növ qida məhsulları;

- vəhşi heyvanların ət, çöl quşlarının ət və yumurtası;

- qabığı çirkli və zədələnmiş yumurta;

- ev şəraitində hazırlanmış bütün növ qida məhsulları (bayram və ad günləri daxil olmaqla);

- pasterezə və ya sterilizə edilməmiş, bitki yağı əlavə edilməklə hazırlanmış süd və süd məhsulları (o cümlədən dondurma), habelə tərkibində etanolun miqdarı 0,5%-dən artıq olan turş süd məhsulları;

- yağılılığı 2,5%-dən az və 3,5%-dən çox olan südlü içkilər;

- palma, pambıq, raps (kanola) bitkilərindən əldə edilən yağlar;

- hidrogenləşdirilmiş yağlar və piylər, marqarinlər (çörək-bulka və qənnadı məmulatlarının bişirilməsində istifadə istisna olmaqla);

- fritür yağlarda qızardılmış qida məhsulları;

- sirkə, xardal, qıtıqotu, acı bibər, qırmızı, qara istiot;

- acı souslar, ketçup, mayonez;

- konsentrsiya və ekstraksiya edilmiş meyvə şirələri, kvas, qazlı içkilər, tonuslandırıcı içkilər (o cümlədən, enerji içkiləri), qəhvə;

- göbələklər və onlardan hazırlanmış məhsullar (o cümlədən, kulinariya məhsulları);

- ərək tumunun ləpəsi, araxis;

- kremli qənnadı məmulatları (şirniyyatlar və tortlar);

- karamel, o cümlədən şüşə karamel;

- qayğanaq (omlet istisna olmaqla);

- quru qida konsentratlarından hazırlanmış qidalar, o cümlədən quru süd və tez hazırlanan qidalar;

- çipslər və oxşar məzələr;

- saqqız;

- birdəfəlik istifadə üçün nəzərdə tutulan çaylar.