

2 nömrəli əlavə

Təhsil müəssisələrində uşaqlar üçün orta sutkalıq qida normaları

Cədvəl 1

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqlar üçün sutkalıq qida normaları				
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)	
			1-3 yaş	4-6 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	60	80
2.	Çovdar çörəyi	qr	40	50
3.	Buğda unu	qr	25	29
4.	Nişasta	qr	2	3
5.	Makaron məmulatları	qr	8	12
6.	Yarmalar, paxlalar	qr	30	43
7.	Ət (sümüksüz)	qr	50	55
8.	Quş əti	qr	20	24
9.	Balıq (file)	qr	32	37
10.	Yumurta	ədəd	1	1
11.	Süd, turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	390	450
12.	Pendir (ağ)	qr	4	6
13.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	9	11
14.	Kəsmik (yağlılığı 5%-9% olan)	qr	30	40
15.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	18	21
16.	Bitki yağı	ml	9	11
17.	Şəkər*	qr	25	30
18.	Qənnadı məmulatları	qr	12	20
19.	Kartof	qr	120	140
20.	Təzə tərəvəz, o cümlədən göyerti, tomat püresi	qr	180	220
21.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	95	100
22.	Meyvə qurusu	qr	9	11
23.	Meyvə-tərəvəz şirəsi	ml	100	100
24.	Vitaminləşdirilmiş içkilər	ml	-	50
25.	Çay (qara)	qr	-	0,5
26.	Kakao tozu	qr	0,5	0,6
27.	Duz	qr	3	5
28.	Maya	qr	0,4	0,5
29.	Ədviyyat	qr	-	1
30.	Qablaşdırılmış su	ml	750	900

* 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 2

İnternat tipli ümumi təhsil müəssisələrində və dövlət tərəfindən yaradılan açıq və qapalı tipli xüsusi təlim-tərbiyə müəssisələrində uşaqlar üçün sutkalıq qida normaları					
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)		
			5-6 yaş	7-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	90	200	250
2.	Çovdar çörəyi	qr	50	100	150
3.	Buğda unu	qr	25	40	42
4.	Nişasta	qr	2	3	3
5.	Makaron məmulatları	qr	15	20	25
6.	Yarmalar, paxlalar	qr	30	40	50
7.	Ət (sümüksüz)	qr	100	110	110
8.	Quş əti	qr	30	40	50
9.	Kolbasa məmulatları* (bişmiş)	qr	10	25	25
10.	Balıq (file)	qr	42	80	110
11.	Yumurta	ədəd	1	1	1
12.	Süd, turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	550	500	500
13.	Pendir (ağ)	qr	10	12	12
14.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	10	10	11
15.	Kəsmik (yağlılığı 5%-9% olan)	qr	50	60	70
16.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	35	45	51
17.	Bitki yağı	ml	10	15	19
18.	Şəkər**	qr	35	45	55
19.	Qənnadı məmulatları	qr	25	30	30
20.	Kartof	qr	240	300	400
21.	Təzə tərəvəz, o cümlədən göyərti, tomat püresi	qr	300	400***	475***
22.	Təbii tərəvəz konservləri	qr	20	30	40
23.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	260	300	300
24.	Meyvə qurusu	qr	15	15	20
25.	Meyvə-tərəvəz şirəsi	ml	200	200	200
26.	Çay (qara)	qr	0.5	1	1
27.	Kakao tozu	qr	0.5	2	2
28.	Duz	qr	5	5	5
29.	Maya	qr	0.4	0.6	0.6
30.	Ədviyyat	qr	1	2	2
31.	Qablaşdırılmış su	ml	1200	1400	1600

* 10 gündə bir dəfədən artıq olmayaraq.

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

*** Ümumi tərəvəz miqdarının 10%-dən çox olmamaq şərti ilə sənaye istehsalı olan fermentləşdirilmiş və duza qoyulmuş tərəvəzlərdən istifadə oluna bilər.

Cədvəl 3

Xüsusi ümumtəhsil məktəblərində və reabilitasiya mərkəzlərində uşaqlar üçün sutkaliq qida normaları				
Sıra №-si	Qida məhsulları	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)	
			6-11 yaş	12-18 yaş
1.	Tam buğda unlu çörək	qr	150	200
2.	Çovdar çörəyi	qr	80	120
3.	Buğda unu	qr	15	20
4.	Nişasta	qr	3	4
5.	Makaron məmulatları	qr	15	20
6.	Yarmalar, paxlalar	qr	45	50
7.	Ət (sümüksüz)	qr	70	78
8.	Quş əti	qr	35	53
9.	Balıq (file)	qr	58	77
10.	Yumurta	ədəd	1	1
11.	Süd, turş süd məhsulları (qatıq, kefir)	qr, ml	450	530
12.	Pendir (ağ)	qr	10	15
13.	Xama (yağlılığı 15% olan)	qr	10	10
14.	Kəsmik (yağlılığı 5%-9% olan)	qr	50	60
15.	Kərə yağı (yağlılığı ən azı 80% olan)	qr	30	35
16.	Bitki yağı	ml	15	18
17.	Şəkər*	qr	30	35
18.	Qənnadı məmulatları	qr	10	15
19.	Kartof	qr	187	187
20.	Təzə tərəvəz, o cümlədən göyerti, tomat püresi**	qr	280	320
21.	Təzə meyvə, giləmeyvə	qr	185	185
22.	Meyvə qurusu	qr	15	20
23.	Meyvə-tərəvəz şirəsi	ml	200	200
24.	Çay (qara)	qr	1	2
25.	Kakao tozu	qr	1	1,2
26.	Duz	qr	3	5
27.	Maya	qr	0,2	0,3
28.	Ədviyyat	qr	2	2
29.	Qablaşdırılmış su	ml	1050	1200

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

** Ümumi tərəvəz miqdarının 10%-dən çox olmamaq şərtinə sənaye istehsalı olan fermentləşdirilmiş və duza qoyulmuş tərəvəzlərdən istifadə oluna bilər.

Qeyd 1. Bu əlavənin aid edildiyi müəssisələrdə qalma müddətindən asılı olaraq gün ərzində ümumi qida qəbulu sayının təmin edilməsi şərtinə qida qəbulu vaxtlarının həmin müəssisələrin iş rejiminə uyğun 4-cü cədvəldə nəzərdə tutulmuş qaydada tənzimlənməsi mümkündür.

Cədvəl 4

Müəssisələrdə qalma müddətindən asılı olaraq qida qəbulu			
Sıra №-si	Müəssisədə qalma müddəti	Qida qəbulu vaxtı	Qida qəbulu
1.	6-8,5 saat	10:30-11:00	qəlyanaltı
		12:00-13:00	nahar yeməyi
		15:30	günorta yeməyi
2.	9-10 saat	08:30-09:00	səhər yeməyi
		10:30-11:00	qəlyanaltı
		12:00-13:00	nahar yeməyi
3.	10,5-12 saat	15:30	günorta yeməyi
		08:30-09:00	səhər yeməyi
		10:30-11:00	qəlyanaltı
		12:00-13:00	nahar yeməyi
4.	24 saat	18:00	şam yeməyi
		08:30-09:00	səhər yeməyi
		10:30-11:00	qəlyanaltı
		12:00-13:00	nahar yeməyi
		15:30	günorta yeməyi
		18:00	şam yeməyi
		21:00	ikinci şam yeməyi

Qeyd 2. Bu əlavənin aid edildiyi müəssisələrdə hər hansı qida məhsulu mövcud olmadıqda, balanslaşdırılmış qidalanmanın təmin edilməsi məqsədilə həmin məhsulların tərkibi və qida dəyəri nəzərə alınmaqla 5-ci cədvəldə müəyyən edilmiş digər qida məhsulları ilə əvəz edilməsinə yol verilir.

Cədvəl 5

Qida dəyəri üzrə qida məhsullarının əvəzlənməsi						
Sıra №-si	Qida məhsulunun növü	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)	Əvəzləyici qida məhsulu	Ölçü vahidi	Miqdar (netto)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Ət	qr	100	quş əti	qr	97
				balıq	qr	125
2.	Süd (yağlılığı 3,2% olan)	ml	100	süd (yağlılığı 2,5 % olan)	ml	100
				kəsmik (yağlılığı 9% olan)	qr	17
3.	Balıq	qr	100	ət (sümüksüz)	qr	87
4.	Kartof	qr	100	kələm	qr	111
				gül kələm	qr	80
1	2	3	4	5	6	7
				yerökü	qr	154

				çuğundur	qr	118
				paxlalar (lobya), o cümlədən konservləşdirilmiş	qr	33
				yaşıl noxud	qr	40
				konservləşdirilmiş yaşıl noxud	qr	64
				qabaqca	qr	300

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

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

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

- vəhşi heyvanların əti, çöl quşlarının əti və yumurtası;

- qabığı çirkli və zədələnmiş yumurta;

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

- pasterizə 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;

- yağlılığı 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;

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

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

- ərik 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.