



**ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ  
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
РАБОТНИКОВ ПРИ ВРЕДНЫХ  
И ОСОБО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**2009**  
МОСКВА

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
НАУЧНЫЙ СОВЕТ  
«МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ»

**ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ  
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
РАБОТНИКОВ ПРИ ВРЕДНЫХ  
И ОСОБО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
Издание второе, переработанное и дополненное

2012 г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
НАУЧНЫЙ СОВЕТ  
«МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Научного Совета  
Академик РАМН



Н.Ф.Измеров

2009 г.

**ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ  
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
РАБОТНИКОВ ПРИ ВРЕДНЫХ  
И ОСОБО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации «Законодательное регулирование лечебно-профилактического питания работников при вредных и особо вредных условиях труда». Подготовлено сотрудниками НИИ медицины труда РАМН.

Авторы: д.м.н., профессор Н.И. Измерова, д.б.н., профессор Л.П. Кузьмина, д.м.н., профессор Т.Л. Пилат, д.м.н., профессор А.В. Истомин, к.м.н. С.П. Кречетов, к.м.н. М.Н. Мокина, Коляскина М.М.

Рецензенты:

Ю.П. Евлашко - д.м.н., профессор, заведующий кафедрой профпатологии ГОУ ДПО «РМАПО Росздрави»,

Н.С. Соркина - к.м.н., зав. отделением заболеваний внутренних органов клиники НИИ МТ РАМН

Методические рекомендации предназначены для специалистов, занимающихся вопросами организации лечебно-профилактического питания на промышленных предприятиях, управлений и учреждений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 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, специалистов по лечебно-профилактическому питанию, а также всех заинтересованных организаций.

© НИИ медицины труда РАМН, 2012. 2-е издание, переработанное и дополненное.

Настоящее методическое пособие не может быть полностью или частично воспроизведено, тиражировано и распространено в качестве официального издания без разрешения НИИ медицины труда РАМН.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	5
<b>2. ВЫДАЧА МОЛОКА ИЛИ РАВНОЦЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ РАБОТАЮЩИМ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА</b>	5
ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2009 Г. № 45Н	9
<b>3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ РАБОТАЮЩИХ В ОСОБО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА</b>	21
ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2009 Г. № 46Н	23
ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 10.02.2012 Г. №113Н	59

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Для 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. В этих условиях особо возрастает значение гигиенических и медико-биологических мероприятий, среди которых важное место отводится диетическому (лечебному и профилактическому) питанию.

В соответствии со статьей 222 Трудового Кодекса Российской Федерации на работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко или другие равноценные пищевые продукты. На работах с особо вредными условиями труда предоставляется бесплатно по установленным нормам лечебно-профилактическое питание. Это означает законодательно закрепленную выдачу:

- молока и других равноценных пищевых продуктов;
- пектина и пектинсодержащих продуктов;
- специальных рационов лечебно-профилактического питания;
- витаминных препаратов.

Следует отметить, что лечебно-профилактическое питание при вредных условиях труда ни в коем случае не противопоставляется непрерывному совершенствованию технологии производства и техники безопасности.

## 2. ВЫДАЧА МОЛОКА ИЛИ РАВНОЦЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ РАБОТАЮЩИМ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА

С 20-х годов прошлого века в производствах, связанных с опасностью профессионального отравления, рабочим в качестве нейтрализующего вещества и противоядия выдавалось молоко. В дальнейшем молоко стало рассматриваться как универсальный антиоксидантный продукт при работе во вредных условиях воздействия разнообразных вредных промышленных веществ (А.Н.Сысин с соавт., 1929; А.Ю. Грубина с соавт., 1959; З.Х. Диланян, 1958).

Однако выдача молока как детоксиканта, противоядия, помогающего выводить вредные вещества из организма, всегда являлась спорной

(М.С.Маршак, 1967). Уже в двадцатых годах прошлого века пришли к выводу, что значение молока для вредных профессий заключается не в универсальном и специфическом действии его как противоядия при хронических профессиональных отравлениях, а, скорее, как пищевого продукта, обладающего способностью укреплять наш организм и повышать его сопротивляемость (Т.А. Шабад, 1932). Исследования, проведенные Я.И. Кухта и С.Ю. Пошерстник (1934), позволили установить, что употребление молока не влияет на развитие экспериментального свинцового отравления и не изменяет развитие картины свинцовой интоксикации.

По данным А.Ю. Грубиной с соавт. (1959), еще в 1935 г. Ленинградское физиологическое общество на основе имеющихся наблюдений пришло к выводу, что молоко не может рассматриваться как нейтрализующий фактор и не может служить противоядием при профессиональных отравлениях. Молоко, являясь исключительно полноценным пищевым продуктом, имеет лишь определенное значение для повышения общих сил организма и его сопротивляемости и с этой стороны подлежит использованию.

Аналогичного мнения придерживался М.С. Маршак (1965): «Молоко – исключительно полноценный пищевой продукт. Вместе с тем, молоко не может рассматриваться как специфически действующий нейтрализующий продукт, предупреждающий производственные отравления».

По мнению В.А. Тутельяна с соавт. (1987), применение молока или любого другого отдельного продукта вне учета общей структуры суточного рациона или хотя бы основного суточного приема пищи не может обеспечить профилактический эффект, поскольку он определяется химическим составом суточного рациона питания и, главным образом, содержанием веществ, обладающих протекторным действием. Кроме того, молоко, в состав которого хотя и входят легкоусвояемые компоненты пищи, не является достаточно хорошим источником защитных веществ (серосодержащих аминокислот, витаминов, влияющих на процессы биотрансформации чужеродных веществ, процессы перекисного окисления и т.п.).

Для значительного ряда работающих существуют определенные противопоказания для применения молока, что значительно осложняет проведение лечебно-профилактических мероприятий (С.Л. Бахна с соавт., 1985; Р.Б. Давидов с соавт., 1968; В.П. Соколовский с соавт., 1968; В.Г. Лифляндский, 2003; Т.Л. Пилат, 2006):

- молоко нельзя применить при отравлении ядами, растворимыми в жирах (фосфор, карболовая кислота);
- использование жиров в составе необезжиренного молока ускоряет

всасывание свинца, углеводов и их галопроизводных из пищеварительного тракта; усиливает отравление нитробензолом и тринитробензолом;

- невозможен прием молока при лактазной недостаточности (селективная мальабсорбция или гиполактазия);

- противопоказан прием молока при аллергии к нему (до 30%);

- нельзя принимать молоко при колитах и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока; после оперативного лечения язвенной болезни;

- следует ограничивать прием молока при отечно-альбуминурическом типе хронического нефрита, при амилоидно-липидном нефрозе;

- не следует запивать молоком препараты железа, применяющиеся при лечении анемии;

- не рекомендуется принимать ряд антибиотиков (ампициллин, демеклоциклин, метациклин, миноциклин, наликсидин, норфлоксацин, окситетрациклин, офлоксацин, нефлоксацин, пипемид, розоксацин, тетрациклин) совместно с молоком и молочными продуктами;

- вместе с молочными продуктами нельзя вводить в организм препараты для лечения остеопороза: клодрон, этидрон, памидрон, тилудрон, фторид и фторофосфат натрия, различные препараты кальция (Т.Э.Вяли с соавт., 1984; В.П. Соколовский с соавт., 1968).

По данным А.И. Когутич с соавт. (1989), при заболевании органов пищеварения 55,6% исследуемых не переносили молоко в той или иной форме: 45,7% не переносили свежее молоко; 8,8% не переносили молочнокислые продукты, причем у больных с патологией гепатобилиарной системы непереносимость молока встречается чаще, чем у больных с другой патологией. Больные с хроническим энтероколитом не переносят молоко и кисломолочные продукты, и у 55% из них выявлен дефицит лактазы слизистой тонкого кишечника (А.Я. Губеркриц с соавт, 1975; В.И. Кулямин, 1971). 14% взрослых ленинградцев имели первичный дефицит лактазы, и 22,3% взрослых страдали вторичной лактазной недостаточностью на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта энтероколитов, язвенных колитов, хронических гастритов, язвенных болезней желудка и 12-перстной кишки (Л.И. Валенкевич, 1980). Приведенные данные свидетельствуют о том, что многие работники, занятые при вредных условиях труда, не могут употреблять молоко по медицинским показаниям.

Проблемы с организацией выдачи молока рабочим и служащим на производстве появились с самого начала его использования. Нецелевое использование спецмолока, а также практиковавшиеся горячие завтраки лечебно-профилактического питания, выдаваемые рабочим за счет государства,

расценивались как добавочная зарплата, реализуемая в виде продуктов питания (А.Ю. Грубина с соавт., 1959). Данная проблема актуальна и сегодня. Рабочие уносят молоко в семью и у администрации предприятий нет рычагов, используя которые, они могли бы заставить рабочих выпивать молоко на работе.

Помимо этого, применение молока сопровождается целым рядом проблем, которые не позволяют рассматривать его как полноценный универсальный продукт, предназначенный к использованию на предприятиях. Среди проблем использования молока следует выделить следующие:

- короткие сроки хранения пастеризованного молока;
- потеря свойств молока при его стерилизации и значительная его стоимость;
- наличие на рынке значительного количества восстановленного молока со сниженными биологическими и вкусовыми свойствами;
- необходимость наличия специализированных условий при транспортировке, хранении и выдаче молока и кисломолочных продуктов на предприятии;
- вопросы организации полноценного лечебно-профилактического питания в нестационарных условиях, разрушение на некоторых предприятиях инфраструктуры, необходимой для организации лечебно-профилактического питания и др.;
- сложности при выдаче молока на отдаленных участках.

Молоко и молочные продукты могут быть благоприятной средой для переноса возбудителей разнообразных болезней (В.М. Богданов, 1949; В.М. Богданов с соавт., 1967; Е.Ф. Калинин, 1931; Л.Г. Подунова, 1989; Д.П. Никитина с соавт., 1990). Через молоко могут передаваться болезни, вызываемые энтеровирусами, инфекционный гепатит, ящур, туберкулез, бруцеллез, лейкоз, сибирская язва, мастит, сальмонеллез, бактериальная дизентерия, стафилококковый энтеротоксический гастроэнтерит, стрептококковые инфекции, брюшной тиф, холера, коли-инфекции, болезни, вызываемые энтеропатогенными штаммами кишечной палочки, гельминтозы (энтеробиоз, тениидозы) и др. (Л.Г. Васильева с соавт., 1990).

Имеются многочисленные данные о наличии в цельном молоке повышенных количеств ксенобиотиков, радионуклидов, пестицидов и др. При существующих условиях транспортировки и хранения молока оно может выступать в роли источника пищевых токсикоинфекций.

Для решения некоторых из этих проблем еще в 1957 году были приняты первые санитарные правила по устройству и содержанию молокозаводов.

ных продуктов на промышленных предприятиях. Однако и сегодня, по имеющимся наблюдениям, рабочим иногда выдаются некачественное прокисшее молоко, молоко с истекшим сроком годности, с нарушением правил транспортировки, хранения и выдачи, выдаются сливки вместо молока и т.д.

Все вышесказанное обусловило необходимость использования кроме молока для выдачи работникам при вредных условиях других равноценных пищевых продуктов. В 1987 было принято постановление, в котором наряду с молоком появилась возможность рабочим и служащим выдавать другие равноценные пищевые продукты. Это позволило начать подбор специальных продуктов с детоксицирующей направленностью действия при вредных условиях труда.

### **ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2009 Г. № 45Н**

2 июня 2009 года вступил в силу приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 16 февраля 2009 г. № 45н «Об утверждении норм и условий бесплатной выдачи работникам, занятым на работах с вредными условиями труда, молока или других равноценных пищевых продуктов, порядка осуществления компенсационной выплаты в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, и Перечня вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов». Этим приказом были утверждены:

1. Нормы и условия бесплатной выдачи работникам, занятым на работах с вредными условиями труда, молока или других равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока, согласно приложению №1 (табл.1);

2. Порядок осуществления компенсационной выплаты в размере эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, согласно приложению №2;

3. Перечень вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов, согласно приложению №3.

Приложение N 1  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 45н

НОРМЫ И УСЛОВИЯ  
БЕСПЛАТНОЙ ВЫДАЧИ РАБОТНИКАМ, ЗАНЯТЫМ НА РАБОТАХ  
С ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА, МОЛОКА ИЛИ ДРУГИХ РАВНОЦЕННЫХ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫДАВАТЬСЯ РАБОТНИКАМ  
ВМЕСТО МОЛОКА

1. В соответствии со статьей 222 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1 (ч. I), ст. 3; 2006, N 27, ст. 2878; 2007, N 41, ст. 4844) на работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко\* или другие равноценные пищевые продукты.

*Комментарий:*

*Основные понятия, используемые в Федеральном законе от 12 июня 2008 г. N 88-ФЗ*

...

*1) молоко - продукт нормальной физиологической секреции молочных желез сельскохозяйственных животных, полученный от одного или нескольких животных в период лактации при одном и более доении, без каких-либо добавлений к этому продукту или извлечений каких-либо веществ из него;*

...

*1.1) питьевое молоко - молоко с массовой долей жира не более 9 процентов, произведенное из сырого молока и (или) молочных продуктов и подвергнутое термической обработке или другой обработке в целях регулирования его составных частей (без применения сухого цельного молока, сухого обезжиренного молока);*

...

2. Бесплатная выдача молока или других равноценных пищевых продуктов производится работникам в дни фактической занятости на работах с вредными условиями труда, обусловленными наличием на рабочем месте вредных про-

\*Далее по тексту под термином "молоко" понимаются молоко, молоко питьевое, определенные Федеральным законом от 12 июня 2008 г. N 88-ФЗ "Технический регламент на молоко и молочную продукцию" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2008, N 24, ст. 2801).

изводственных факторов, предусмотренных Перечнем вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов (далее Перечень), приведенного в приложении N 3, и уровни которых превышают установленные нормативы.

3. Выдача и употребление молока или других равноценных пищевых продуктов должны осуществляться в буфетах, столовых или в помещениях, специально оборудованных в соответствии с утвержденными в установленном порядке санитарно-гигиеническими требованиями.

*Комментарий:*

*Санитарно-гигиенические требования к помещениям, в которых производится выдача и употребление молока, изложены в «Санитарных правилах по устройству, содержанию и оборудованию молокораздаточных пунктов на промышленных предприятиях» (утверждены Главным Государственным Санитарным Инспектором СССР 16 мая 1957г. №246-57 с изменениями, утвержденными 6 февраля 1961 г. №352-61)*

4. Норма бесплатной выдачи молока составляет 0,5 литра за смену независимо от продолжительности смены. Если время работы во вредных условиях труда меньше установленной продолжительности рабочей смены, молоко выдается при выполнении работ в указанных условиях в течение не менее чем половины рабочей смены.

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

5. Работникам, контактирующим с неорганическими соединениями цветных металлов (кроме соединений алюминия, кальция и магния), дополнительно к молоку выдается 2 г пектина в составе обогащенных им пищевых продуктов: напитков, желе, джемов, мармеладов, соковой продукции из фруктов и (или) овощей и консервов (фактическое содержание пектина указывается изготовителем).

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

Допускается замена этих продуктов натуральными фруктовыми и (или) овощными соками с мякотью в количестве 300 мл.

При постоянном контакте с неорганическими соединениями цветных металлов (кроме соединений алюминия, кальция и магния) вместо молока выдаются кисломолочные продукты или продукты для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда.

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

Выдача обогащенных пектином пищевых продуктов, напитков, желе, джемов, мармеладов, соковой продукции из фруктов и (или) овощей и консервов должна быть организована перед началом работы, а кисломолочных продуктов в течение рабочего дня.

*Комментарий:*

*Пектин играет важную роль в организме человека. Он участвует в детоксикационных процессах:*

- усиливает перистальтику кишечника, способствуя более быстрому выведению токсинов и недоокисленных веществ из организма;
- защищает слизистые от раздражения за счет обволакивающего действия;
- обладает адсорбирующим действием, т. е. выводит токсические вещества из желудочно-кишечного тракта (наиболее активен в отношении уксуснокислого свинца и радионуклидов: кобальта, стронция, цезия, циркония, рутения, иттрия), образуя с ними соли пектиновой и пектовой кислот;
- в организме превращается в полигалактуроновую кислоту, которая выводит из организма токсины, соли цветных металлов (свинца, никеля, молибдена, вольфрама, хрома, меди, цинка алюминия, церия, кадмия, ртути, титана, марганца и др.) и радионуклиды, образуя с ними нерастворимые соединения.

Введение в рацион пектинсодержащих продуктов наиболее актуально для работников производств с вредными условиями труда при работе с неорганическими соединениями цветных металлов. В процессе усвоения пищи деме-токсирование пектина способствует превращению его в полигалактуроновую кислоту, которая, соединяясь с цветными металлами и радионуклидами, образует нерастворимые комплексы, не всасывающиеся через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и выделяющиеся из организма вместе с калом.

Защитное действие пектинов объясняется также их способностью вместе с другими пищевыми волокнами улучшать перистальтику кишечника, способствуя более быстрому выводу всех токсичных веществ. Установлено, что пектин является эффективным комплексообразователем и может использоваться для профилактики отравления цветными металлами. Показано, что пектины оказывают благоприятное действие не только в условиях острого и подострого воздействия металлов, но и при длительном поступлении их в организм. (М.В. Бочкарев с соавт., 1977). Он адсорбирует уксуснокислый свинец сильнее активированного угля. Пектин обладает активной комплексообразующей способностью по отношению к радиоактивным металлам: кобальту, стронцию, цезию, цирконию, рутению и другим, образуя соли пектиновой и пектовой кислот.

*Помимо этого, пектин обладает лечебными свойствами, связывает многие яды и применяется при расстройствах пищеварительного тракта (гастроэнтериты), уменьшает потерю воды организмом, сокращает время свертывания крови, замедляет выделение из организма аскорбиновой кислоты, инсулина, снижает содержание холестерина в крови, влияет на обмен желчных кислот. (Е.Б. Лазарева и соавт., 1995, 1996, 2002; О.П. Мазитова и соавт., 1990).*

*Пектины улучшают пищеварение, уменьшают процессы гниения в кишечнике и выводят ядовитые продукты обмена, образующиеся в самом организме; способствуют выработке в кишечнике витаминов группы В, особенно В12, жизнедеятельности и росту полезных микроорганизмов в кишечнике, выведению излишнего количества холестерина (Т.Л. Пилат с соавт., 2002).*

*Для работников, постоянно контактирующих с неорганическими соединениями цветных металлов компания «ЛЕОВИТ нутрио» выпускает кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» серии «VITA PRO» для замены молока, которые содержат в одной порции 2 грамма пектина. Это позволяет, используя один продукт, обеспечить решение двух задач, вытекающих из требований законодательства по обеспечению указанной категории «вредников» выдача молока и пектина). Кроме этого, выдаются специальные джемы, нектары и кисели, содержащие 2г пектина в одной порции.*

6. Работникам, занятым производством или переработкой антибиотиков, вместо свежего молока выдаются кисломолочные продукты, обогащенные пробиотиками (бифидобактерии, молочнокислые бактерии), или приготовленный на основе цельного молока колибактерин.

7. Не допускается замена молока сметаной, сливочным маслом, другими продуктами (кроме равноценных, предусмотренных нормами бесплатной выдачи равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока), а также выдача молока или других равноценных пищевых продуктов за одну или несколько смен вперед, равно как и за прошедшие смены.

Нормы бесплатной выдачи равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока, приведены в Таблице 1.

8. Замена молока равноценными пищевыми продуктами допускается с согласия работников и с учетом мнения первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников.

9. Замена молока на продукты для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда допускается только при положительном заключении на их применение федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по контролю и надзору в сфере

обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и потребительского рынка.

*Комментарий:*

*В соответствии с Решением Комиссии таможенного союза от 28 мая 2010 г. №299 об утверждении единого перечня товаров, подлежащих санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) на таможенной границе и таможенной территории таможенного союза, продукты диетического (лечебного и профилактического) питания входят в перечень товаров, подлежащих государственной регистрации. Это означает, что отнесение продукта к равноценным пищевым продуктам для замены молока, выдаваемого при вредных условиях труда, происходит при его государственной регистрации в органах Роспотребнадзора. Отсутствие свидетельства о государственной регистрации или государственная регистрация не как продукта диетического (лечебного и профилактического) питания для выдачи взамен молока при вредных условиях труда означают неправомерность использования продукта с указанной целью. Как следствие, для замены молока не могут использоваться биологически активные добавки, функциональные, обогащенные и специализированные продукты, лекарственные препараты.*

*Документом, подтверждающим право на указанное использование продукта, является только свидетельство о государственной регистрации (СГР). Продукты, которые зарегистрированы на общих основаниях, то есть как продукты, не входящие в перечень подлежащих государственной регистрации, не предназначены для использования в качестве диетических (лечебных и профилактических) при вредных условиях труда.*

*Одновременное наличие СГР и СЭЗ у одного пищевого продукта исключается. Проверить наличие СГР на продукцию можно на официальном сайте Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) в «Реестре продукции, прошедшей государственную регистрацию» <http://fp.crc.ru/gosregfr/>.*

10. Выдача работникам по установленным нормам молока или других равноценных пищевых продуктов может быть заменена по письменным заявлениям работников компенсационной выплатой в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, которая производится в соответствии с Порядком осуществления компенсационной выплаты в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, приведенным в приложении N 2.

Допускается замена компенсационной выплаты на молоко или другие равноценные продукты по письменным заявлениям работников.

11. Работникам, получающим бесплатно лечебно-профилактическое питание в связи с особо вредными условиями труда, молоко или другие равноценные пищевые продукты не выдаются.

12. Ответственность за обеспечение бесплатной выдачи работникам молока и равноценных пищевых продуктов, а также за соблюдение настоящих норм и условий их выдачи возлагается на работодателя.

*Комментарий:*

*Ответственность работодателей определяется рядом 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 от 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 наложение административного штрафа в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.*

## УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Статья 143. Нарушение правил охраны труда*

*1. Нарушение правил техники безопасности или иных правил охраны труда, совершенное лицом, на котором лежали обязанности по соблюдению этих правил, если это повлекло по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью человека, -*

*наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года.*

*2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, -*  
*наказывается лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

13. В случае обеспечения безопасных (допустимых) условий труда, подтвержденных результатами аттестации рабочих мест, работодатель принимает решение о прекращении бесплатной выдачи молока или других равноценных пищевых продуктов с учетом мнения первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников.

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

Основанием для принятия работодателем решения о прекращении бесплатной выдачи молока или других равноценных пищевых продуктов работникам являются:

(абзац введен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

наличие результатов аттестации рабочих мест по условиям труда, проведенной в установленном на момент вступления в силу данного Приказа порядке <\*>, которые подтверждают отсутствие предусмотренных Перечнем вредных производственных факторов на рабочих местах или отсутствие превышения установленных нормативов по выявленным при проведении аттестации рабочих мест вредным производственным факторам, указанным в Перечне;

(абзац введен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

\* Приказ Минздравсоцразвития России от 31 августа 2007 г. N 569 "Об утверждении Порядка проведения аттестации рабочих мест по условиям труда" (зарегистрирован Минюстом России 29 ноября 2007 г. N 10577).

(сноска введена Приказом Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

согласие первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников (при их наличии у работодателя) на прекращение бесплатной выдачи молока или других равноценных пищевых продуктов работникам, на рабочих местах которых по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда не выявлено наличия предусмотренных Перечнем вредных производственных факторов или превышения установленных нормативов по указанным в Перечне и выявленным при проведении аттестации рабочих мест вредным производственным факторам.

(абзац введен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

При отсутствии у работодателя данных о результатах аттестации рабочих мест по условиям труда или невыполнении им вышеперечисленных требований, сохраняется порядок бесплатной выдачи молока или других равноценных пищевых продуктов, действовавший до вступления в силу данного Приказа.

(абзац введен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 19.04.2010 N 245н)

14. Иные вопросы, связанные с бесплатной выдачей молока или других равноценных пищевых продуктов, решаются работодателем самостоятельно с учетом положений коллективного договора.

Таблица 1

**Нормы бесплатной выдачи равноценных пищевых продуктов, которые могут выдаваться работникам вместо молока.**

№ п/п	Наименование пищевого продукта	Норма выдачи за смену
1.	Кисломолочные жидкие продукты, в том числе обогащенные, с содержанием жира до 3,5% (кефир разных сортов, простокваша, ацидофилин, ряженка), йогурты с содержанием жира до 2,5	500 г
2.	Творог не более 9% жирности	100 г
3.	Сыр не более 24% жирности	60 г
4.	Продукты для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда	Устанавливается в заключении, разрешающем их применение

*Комментарий:*

*В настоящее время для замены молока в качестве равноценных пищевых продуктов разработаны напитки для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда, разрешенные к использованию в соответствии с предъявляемыми требованиями. К ним относятся выпускаемые ООО «ЛЕОВИТ нутрио» кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» серии «VITA PRO». По заключениям ГУ НИИ питания РАМН, обогащенные продукты производства ООО «ЛЕОВИТ нутрио» разработаны и апробированы как специализированные продукты лечебно-профилактического питания, гарантирующие обеспечение надлежащего качества профилактических мероприятий для работников, занятых на работах с вредными условиями труда.*

*Кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» серии «VITA PRO» являются специализированными продуктами диетического (лечебного и профилактического) питания для выдачи взамен молока. Они содержат комплекс биологически активных веществ, обладающих клинически доказанными детоксикационными свойствами и улучшающих состояние органов и систем организма, подвергающегося воздействию вредных производственных факторов, перечисленных в приложении 3 к приказу Минздравсоцразвития РФ от 16 февраля 2009 г. N 45н.*

Приложение N 2  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 45н

ПОРЯДОК  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОМПЕНСАЦИОННОЙ ВЫПЛАТЫ В РАЗМЕРЕ,  
ЭКВИВАЛЕНТНОМ СТОИМОСТИ МОЛОКА ИЛИ ДРУГИХ  
РАВНОЦЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

1. В соответствии со статьей 222 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1 (ч. 1), ст. 3; 2006, N 27, ст. 2878; 2007, N 41, ст. 4844) выдача работникам по установленным нормам молока или других равноценных пищевых продуктов может

быть заменена по письменным заявлениям работников компенсационной выплатой в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, если это предусмотрено коллективным договором и (или) трудовым договором.

2. Размер компенсационной выплаты принимается эквивалентным стоимости молока жирностью не менее 2,5% или равноценных пищевых продуктов в розничной торговле по месту расположения работодателя на территории административной единицы субъекта Российской Федерации.

Работникам, получающим вместо молока равноценные пищевые продукты, размер компенсационной выплаты устанавливается исходя из стоимости равноценных пищевых продуктов.

3. Компенсационная выплата должна производиться не реже 1 раза в месяц.

4. Конкретный размер компенсационной выплаты и порядок ее индексации устанавливаются работодателем с учетом мнения первичной профсоюзной организации или иного представительного органа работников и включаются в коллективный договор. При отсутствии у работодателя представительного органа работников указанные положения включаются в заключаемые с работниками трудовые договоры.

5. Индексация компенсационной выплаты производится пропорционально росту цен на молоко и другие равноценные пищевые продукты в розничной торговле по месту расположения работодателя на территории административной единицы субъекта Российской Федерации на основе данных компетентного структурного подразделения органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

*Комментарий:*

*Компенсационная выплата является формальным решением, не гарантирующим обеспечение профилактического детоксикационного эффекта для работников, занятых при вредных условиях труда, обеспечивающего сохранение здоровья, снижение риска развития профессиональной патологии.*

*Осуществление компенсационной выплаты является непростой бухгалтерской задачей, требующей учета различных финансовых и налоговых нюансов. В частности, предприятие обязано следить за уровнем стоимости молока жирностью не менее 2,5% или равноценных пищевых продуктов в розничной торговле по месту расположения работодателя на территории административной единицы субъекта Российской Федерации и должно определиться, в каком компетентном органе оно должно получать данную информацию, с какой периодичностью и в каком виде. Поскольку компенсационная выплата*

*должна производиться не реже 1 раза в месяц, а справка о стоимости молока выдается органами статистики с опозданием более 1 месяца, у предприятия возникает необходимость постоянно подавать уточненную налоговую декларацию с перерасчетом суммы компенсационной выплаты работникам.*

*Такой же перерасчет должен производиться у каждого работника с последующим доначислением или удержанием денежных средств.*

*Немаловажное место среди сложностей оформления компенсационной выплаты занимает процедура её оформления в договорных документах между работодателем и работником, а также в коллективном договоре.*

Приложение N 3  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 45н

ПЕРЕЧЕНЬ  
ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ,  
ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ КОТОРЫХ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОКА ИЛИ ДРУГИХ  
РАВНОЦЕННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

*Комментарий:*

*С перечнем можно ознакомиться на сайте Минздравсоцразвития (<http://www.minzdravsoc.ru/docs>) или сайте ООО «ЛЕОВИТ нутрио» ([http://www.vitaPRO.ru/news\\_78.html](http://www.vitaPRO.ru/news_78.html))*

### 3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ РАБОТАЮЩИХ В ОСОБО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА

Первое упоминание о горячих завтраках, выдаваемых бесплатно на производстве при вредных условиях труда, имело место в начале тридцатых годов (Т.А.Шабад, 1932). В годы Великой Отечественной Войны наряду с молоком на многих предприятиях, главным образом химической промышленности, работающим стали бесплатно выдавать специальное питание – горячие завтраки и обеды по трем определенным нормам продуктов различной стоимости. По существу, это было дополнительное питание, бесспорно важное в период продовольственных затруднений военных лет, но не носившее характера лечебно-профилактического (А.Ю. Грубина с соавт., 1959).

В последующие годы Институтом питания АМН СССР совместно с Институтом гигиены труда и профессиональных заболеваний АМН СССР были научно обоснованы основные принципы лечебно-профилактического питания, которые легли в основу разработки специальных рационов ЛПП.

Лечебно-профилактическое питание должно:

- повышать защитные функции физиологических барьеров организма, препятствуя проникновению чужеродных химических, радиоактивных, биологических и других веществ внутрь организма или воздействию неблагоприятных физических факторов производства. Это достигается путем включения в рацион таких пищевых продуктов, которые способствуют усилению функции сальных желез, нормализации проницаемости кожи, слизистой оболочки верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, улучшению перистальтики кишечника, снижению активности гнилостной микрофлоры и др.;

- регулировать процессы биотрансформации промышленных ядов, эндотоксинов и других ксенобиотиков путем окисления, метилирования, дезаминирования и других биохимических реакций, направленных на образование в организме менее токсичных, менее вредных метаболитов или, наоборот, блокировать, тормозить эти реакции, если возникают продукты обмена, токсичнее и опаснее исходных;

- активизировать процессы связывания и выведения из организма ядов или их неблагоприятных продуктов обмена;

- улучшать функциональное состояние пораженных органов и систем организма или органов, на которые преимущественно могут воздействовать вредные факторы производства. Например, при интоксикации трихлорэтиленом преимущественно поражается нервная система, поэтому в рацион

вводят витамины Bs и PP, которые оказывают благоприятное действие на функцию центральной и периферической нервной системы;

- повышать антитоксическую функцию отдельных органов и систем организма (печени, легких, кожи, почек и др.). Так, при воздействии гепатотропных ядов, в рационы необходимо вводить продукты, богатые липотропными веществами (метионин, цистеин, лецитин, пиридоксин, полиненасыщенные жирные кислоты и др.);

- компенсировать развитие острых или хронических болезней, появление дефицита определенных пищевых веществ, особенно тех, которые недостаточно или вообще не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы и др.) под действием вредных производственных факторов и среды обитания (или в результате патологических процессов);

- исключить продукты, усиливающие неблагоприятное действие производственных факторов или усугубляющих патогенетические факторы риска возникновения болезней;

- оказывать благоприятное действие на ауторегуляторные реакции организма, в особенности на нервную и эндокринную регуляцию иммунной системы, обмен веществ и др.;

- способствовать повышению общей сопротивляемости организма и его адаптационных резервов, улучшению самочувствия, повышению работоспособности, снижению общей и профессиональной заболеваемости.

По мере совершенствования знаний в области токсикологии вредных факторов производственной среды и о защитном действии продуктов питания и компонентов, входящих в их состав, постоянно вносятся изменения в рационы лечебно-профилактического питания.

Разработка патогенетически обоснованного лечебно-профилактического питания должна основываться на индивидуальном учете показателей здоровья, профессионального фактора, энергетических затрат, состояния среды обитания, климата, национальных особенностей питания, факторов риска развития острой и хронической патологии.

Организация лечебно-профилактического питания на предприятии достаточно сложный организационный процесс. На сегодняшний день нет законодательно утвержденных меню-раскладок, в связи с этим разработка ежедневных рационов питания возлагается на работников столовой, что требует дополнительного регулярного внимания со стороны руководства и профсоюзов предприятия за исполнением действующего законодательства. Нарушения в норме выдачи продуктов в соответствии с утвержденными рационами

лечебно-профилактического питания позволяют налоговым органам ставить вопрос о правомерности отнесения затрат на себестоимость и правильности начисления налогов. В связи с некоторыми проблемами, имеющими место при выдаче организациями лечебно-профилактического питания целесообразно пользоваться услугами компаний, предоставляющими на условиях аутсорсинга промышленное питание, например, компания «Корпус-групп», которая имеет высокие стандарты производственной политики в области организации лечебно-профилактического питания.

При этом меню-раскладки рационов лечебно-профилактического питания разрабатываются специалистами-диетологами в области лечебно-профилактического питания с обеспечением калорийности, пищевой и биологической ценности, а также с учетом детоксикационных свойств определенной группы продуктов питания.

### **ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2009 Г. № 46Н**

Со 2 июня 2009 года вступил в силу приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ 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».

Этим приказом были утверждены:

1. 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;
2. Рационы лечебно-профилактического питания согласно приложению N 2;
3. Нормы бесплатной выдачи витаминных препаратов согласно приложению N 3;
4. Правила бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания согласно приложению N 4.

*Комментарий:*

*Во исполнение постановления Правительства Российской Федерации от 22.12.2011 г. №1083 «О порядке финансового обеспечения в 2012 году предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного ле-*

чения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами» (Собрание законодательства РФ, 2012, №1, ст.128) предусмотрено финансирование расходов предприятий на лечебно-профилактическое питание за счет сумм страховых взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний. Основанием для этого является приказ Минздравсоцразвития РФ от 10.02.2012 №113н «Об утверждении правил 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».

Приложение N 1  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 46н

ПЕРЕЧЕНЬ  
ПРОИЗВОДСТВ, ПРОФЕССИЙ И ДОЛЖНОСТЕЙ, РАБОТА В КОТОРЫХ ДАЕТ  
ПРАВО НА БЕСПЛАТНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО  
ПИТАНИЯ В СВЯЗИ С ОСОБО ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА

*Комментарий:*

*С перечнем можно ознакомиться на сайте Минздравсоцразвития (<http://www.minzdravsoc.ru/docs>) или сайте ООО «ЛЕОВИТ нутрио» ([http://www.vitaPRO.ru/news\\_78.html](http://www.vitaPRO.ru/news_78.html))*

Приложение N 2  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 46н

**РАЦИОНЫ  
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

**Рацион № 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.

**Комментарий:**

*Рацион №1 должен выдаваться при работе с радиоактивными веществами и источниками ионизирующего излучения. Сюда относятся работники, занятые на добыче и переработке урановых, ториевых руд, получении и переработке урана, тория, трития, радия, трансурановых элементов; занятые на промышленных энергетических, транспортных и опытно-промышленных ядерных реакторах; непосредственно занятые приготовлением нейтронных источников – радиоактивных светосоставов постоянного действия с применением радия, тория, актиния в открытом виде и получением эманации радия; занятые в лабораториях и других работах с применением в открытом виде радия, тория, актиния, полония, плутония и т.д.; занятые в производстве, переработке лопаритового концентрата, радиоактивных солей урана и тория.*

*Набор продуктов, входящих в состав рациона №1, богат липотропными веществами (метионин, цистин, лецитин), стимулирующими жировой обмен в печени и повышающими ее антитоксическую функцию. Кроме того, включение в рацион продуктов высокой биологической ценности (молоко, молочные продукты, печень, яйца) повышает общую сопротивляемость организма при ионизирующих излучениях.*

*Дополнительно к рациону выдается 150 мг аскорбиновой кислоты. В соответствии с действующим порядком она должна быть выдана в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого хорошо использовать кисели и компоты «ЛЕ-ОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 1,3» серии «Vita PRO», содержащие антиоксиданты, требуемое количество витаминов и обладающие высокой детоксикационной активностью.*

**Рацион № 2**  
**лечебно-профилактического питания**

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	100	Рыба	25
Хлеб ржаной	100	Печень	25
Мука пшеничная	15	Масло сливочное	15
Крупа, макароны	40	Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5 %)	200

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Картофель	100	Сыр до 30% жирности	25
Овощи (капуста)	150		
Горошек зеленый	10	Яйцо	1/4 шт.
Томат-пюре	2	Соль	5
Сахар	35	Чай	0,5
Масло растительное, нерафинированное	13	Специи по необходимости	
Мясо	150		
Дополнительно выдается:			
На работах с соединениями фтора:		На работах со щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями, соединениями хрома, цианистыми соединениями и окислами азота:	
Витамин А	2 мг	Витамин А	2 мг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг	Витамин С (аскорбиновая кислота)	100 мг
На работах с фосгеном:			
Витамин С (аскорбиновая кислота)	100 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		63	
Жиры, г		50	
Углеводы, г		185	

Калорийность 1481 ккал.

**Комментарий:**

Рацион №2 выдается в химической промышленности при производстве азотной, серной кислот, хлора, хлорной извести, солей хлора, фосфатных удобрений, солей фтора. В органическом синтезе: с применением фосгена, хлора, уксусного альдегида, метакриловой и бутакриловой кислот, соединений фтора, цианистых соединений и формалина.

Профилактическая направленность рациона достигается включением достаточного количества овощей, зерновых продуктов – источников витаминов и минеральных веществ; полноценного животного белка (молоко, молочные продукты, рыба, мясо), полиненасыщенных жирных кислот (растительное масло), кальция (молоко, сыр), препятствующих накоплению в организме химических соединений различной природы.

*Дополнительно к рациону № 2 выдается: на работах с соединениями фтора 2 мг витамина А, 150 мг аскорбиновой кислоты; на работах с щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями, соединениями хрома, цианистыми соединениями и окислами азота 2 мг витамина А, 100 мг аскорбиновой кислоты; на работах с фосгеном – 100 мг аскорбиновой кислоты. В соответствии с действующим порядком указанные витамины должны быть выданы в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рацион 2» серии «Vita PRO», обладающие антиоксидантным и детоксикационным действием и содержащие требуемое количество витаминов.*

**Рацион № 2а**  
**лечебно-профилактического питания**

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный (мука 2 сорта)	100	Сахар	5
Хлеб ржаной (из муки обойной)	100	Масло подсолнечное	20
Мука пшеничная (2 сорт)	6	Масло из коровьего молока	13
Крупа (пшено, рис, гречка)	15	Мясо говядина (2 категории)	81
Картофель	120	Печень, сердце	40
Овощи (капуста, морковь и др.)	274	Сметана (10% жирности)	32
Фрукты свежие и соки	73	Творог (9% жирности)	71
Сухофрукты (изюм, курага, чернослив)	7	Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир, простокваша жирностью до 3,5 %)	156
		Соль	4
Дополнительно выдается:			
Витамин А	2 мг		
Витамин С (аскорбиновая кислота)	100 мг		
Витамин РР (ниацин)	15 мг		
Витамин U (S-метилметионин)	25 мг		
Минеральная вода с минерализацией не более 2-3 г/л	100 мл		

Химический состав продуктов (округленно)	
Химический состав продуктов	Содержание в рационе
Белки, г	52
в т.ч. животные, г	34
Жиры, г	63
в т.ч. растительные, г	23
Углеводы, г	156
Содержание аминокислот:	
Триптофан, г	0,6
Метионин + цистин, г	2,4
Лизин, г	3,2
Фенилаланин + тирозин, г	3,5
Гистидин, г	1,2

Калорийность 1370 ккал.

*Комментарий:*

Рацион № 2а выдается работающим в условиях воздействия химических аллергенов, хрома и хромсодержащих соединений: производство хромового ангидрида, хромпика калиевого и натриевого, хромовых реактивов, окиси хрома, хромового дубителя, хромсодержащих полирующих паст, сернистого натрия из хромсодержащего сырья. Рацион показан работникам черной металлургии при производстве металлического хрома и хромсодержащих сплавов алюминотермическим способом.

Действие рациона направлено на ослабление или замедление процессов сенсибилизации (аллергизации) организма хромом и его соединениями, занимающими первое место среди всех химических аллергенов, вызывающих профессиональные аллергические заболевания – дерматиты, бронхиальную астму, астматические бронхиты, ринопатии и др.

Построенный исходя из принципов действия химических аллергенов, рацион содержит повышенное количество серосодержащих аминокислот (при относительно низком количестве гистидина и триптофана), солей кальция, магния, серы, пектиновых и органических кислот. В рационе ограничено содержание углеводов (особенно сахара) при несколько увеличенном содержании жиров (за счет жиров растительного происхождения).

В рационе ограничивается использование продуктов, усиливающих аллергическое действие вредных факторов: яичного белка, морской и океанической рыбы, свинины, почек, бобов, томатов, клубники, земляники, малины, шоколада, какао, острых и экстрактивных веществ, сдобных булочных изделий, солей и маринадов; а также продуктов с очень высоким содержанием щавелевой кислоты, способствующих выведению из организма солей кальция (щавель, шпинат, ревень и др.) Овощи и фрукты рекомендуется использовать в свежем виде. В крайнем случае допускается использование соленых, квашеных и ма-

ринованных овощей, но только после тщательного вымачивания.

Дополнительно к рациону выдается 100 мг аскорбиновой кислоты, 2 мг ретинола, 15 мг никотиновой кислоты, 25 мг витамина U (метилметионсульфония хлорида), 100-150 мл минеральной воды «Нарзан». В соответствии с действующим порядком указанные витамины должны быть выданы в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рацион 2» серии «Vita PRO», обладающие антиоксидантным и детоксикационным действием и содержащие требуемое количество витаминов.

**Рацион № 3**  
**лечебно-профилактического питания**

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	100	Масло сливочное	15
Хлеб ржаной	100	Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5 %)	200
Мука пшеничная и макаронные изделия	15	Творог 9% жирности	80
Крупа	35	Сметана жирностью 10%	7
Картофель	100	Яйцо	1/3 шт.
Овощи	160	Мясо	100
Томат-пюре	5	Рыба	25
Фрукты	100	Печень	20
Сахар	35	Соль	5
Масло растительное	5	Чай	0,5
		Специи по необходимости	
Дополнительно выдается:			
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		64	
Жиры, г		52	
Углеводы, г		198	

Калорийность 1466 ккал.

Примечание. Обязательна ежедневная выдача блюд из овощей, не подвергнутых термической обработке (салаты, винегреты и пр.)

*Комментарий:*

Рацион №3 предназначен для профилактики свинцовых интоксикаций (отравлений) у лиц, подвергающихся воздействию неорганических соединений свинца.

Этот рацион рекомендуется рабочим и инженерно-техническим работникам, занятым на производстве азотнокислого свинца, железистосинеродистого свинца, свинцового глета и сурика, свинцовых кронов, свинцовых белил, силиката и стеарата свинца, производстве свинца и олова, при плавке и переработке медных руд, концентратов и других материалов, содержащих свинец, свинцовых (кислотных) аккумуляторов, а также электроугольных изделий с материалами, содержащими свинец, и других производств. Профилактическая направленность рациона обеспечивалась значительным количеством овощей и фруктов - источников пектина, необходимого для связывания свинца в желудочно-кишечном тракте, его быстрого выведения из организма и понижения концентрации в крови.

С учетом этого предусмотрена обязательная ежедневная выдача блюд из овощей, особенно не подвергнутых термической обработке (салаты, винегреты и пр.).

В состав рациона вошло молоко и молочные продукты - важнейшие поставщики кальция, так как дополнительное введение кальция в организм также способствует связыванию свинца и быстрому выведению его из организма.

Дополнительно к рациону выдается 150 мг аскорбиновой кислоты. В соответствии с действующим порядком она должна быть выдана в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 1,3» серии «Vita PRO», содержащие требуемое количество витаминов и обладающие высокой детоксикационной активностью.

**Рацион № 4**  
лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	100	Мясо	100
Хлеб ржаной	100	Рыба	50
Мука пшеничная	15	Масло сливочное	15
Крупа, макароны	15	Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5 %)	200

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Картофель	150	Сметана жирностью 10 %	20
Овощи	25	Творог жирностью не более 9%	110
Томат-пюре	3	Яйцо	1/4 шт.
Сахар	45	Соль	5
Масло растительное	10	Чай	0,5
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг		
Дополнительно выдается:			
На работах с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и с теллуридом:			
Витамин В1 (тиамин)	4 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		65	
Жиры, г		45	
Углеводы, г		181	
Дополнительно выдается:			
Витамин С (аскорбиновая кислота), мг		150	

Калорийность 1428 ккал.

**Комментарий:**

Рацион № 4 рекомендуется работникам химической промышленности при производстве: неорганических продуктов – монохлоруксусной кислоты, солей ртути, желтого и красного фосфора, мышьяка и солей, четыреххлористого кремния, селена, белой сажи, асбестовых изделий; органических продуктов – производные бензола, нитро- и аминсоединения бензола, фенола, ацетона, азокрасителей, сернистых, тиюиндигоидных, кубовых компонентов, гербицидов, ионообменных смол, стирола, полиуретана, эпоксидных смол.

Основное назначение рациона состоит в повышении функциональных возможностей печени и кроветворной системы. Молоко и молочные продукты, растительные масла включены в рацион как источники липотропных факторов (уменьшают накопление жиров в печени, способствуя их транспорту в кровь), благоприятно влияющих на функцию печени.

Вместе с тем следует ограничивать употребление жирных, мясных, рыбных блюд, грибных супов, а также соусов и подливок, отягощающих функцию печени.

Необходимо до минимума свести употребление сельди, копченостей и солений.

В рационах питания лиц, работающих с фосфором, следует ограничивать жиры, особенно тугоплавкие (говяжий и бараний), так как они способствуют всасыванию фосфора в желудочно-кишечном тракте.

Работающим с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и теллура, с целью предупреждения нарушений деятельности нервной системы, кроме этого, дополнительно выдается 4 мг тиамин. В соответствии с действующим порядком, он должен быть выдан в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 4,5» серии «Vita PRO», обладающие антиоксидантным и детоксикационным действием и содержащие требуемое количество витаминов.

**Рацион № 4а**  
лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	210	Сахар	8
Мука пшеничная	5	Масло растительное	12
Сухари	3	Мясо	110
Перловка и макаронные изделия	7	Масло сливочное	7
Рис	10	Кефир жирностью до 3,5%	125
Вермишель	5	Сметана жирностью 10 %	23
Картофель	213	Творог жирностью не более 9%	50
Овощи (капуста, свекла, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, зелень)	242	Яйцо	1 шт.
Фрукты, ягоды	75		
Витамин С (аскорбиновая кислота)	100 мг		
Витамин В1 (тиамин)	2 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		54	
Жиры, г		43	
Углеводы, г		200	

Калорийность 1368 ккал.

*Комментарий:*

Рацион №4а лечебно-профилактического питания предназначен для лиц, контактирующих с фосфором и фосфорсодержащими соединениями.

Характерной особенностью труда рабочих, занятых в фосфорной промышленности, является то, что основные технологические процессы выполняются непрерывно, без остановки технологического оборудования. Отсюда вытекает необходимость трехсменного режима труда работников основных профессиональных групп. Рабочие, занятые на производстве фосфора и его соединений, подвержены воздействию целого ряда вредных факторов производственной среды. Основные вредные вещества, среди которых распространены элементарный фосфор, фосфорный ангидрид, фосфин, фтористый водород, а также пыль сырья и готового продукта, превышают предельно допустимые концентрации в несколько раз.

Дополнительным отрицательным фактором производственной среды является неблагоприятное сочетание микроклиматических условий во все сезоны года. В теплый период года отмечается высокая температура на рабочих местах аппаратчиков по обслуживанию электротермических печей, обогрева электрофильтров, электродных масс, конденсаций желтого фосфора, сушки, обжига и агломерации шихты и др. В зимнее время температура воздуха на рабочих местах значительно ниже предусмотренной санитарными нормами.

Постоянное воздействие на организм работающих комплекса неблагоприятных факторов, из которых важное значение имеет токсико-химический, создают предпосылки для развития у работающих хронических профессиональных заболеваний, вызванных соединениями фосфора и фтора.

Для эффективной профилактики фосфорной интоксикации в ассортименте употребляемых продуктов рекомендуется использовать полноценный набор продуктов питания, включающих значительное количество разнообразных овощей (242 г), в том числе капусту (52 г), зеленый горошек (18 г), свеклу (48 г), морковь (88 г), лук репчатый (13 г), томат-пасту (5 г), зелень (12 г), а также картофель (213 г), фрукты и ягоды, разнообразные молочные продукты, яйцо.

В рационе питания рабочих фосфорного производства ограничиваются: блюда из злаков и бобовых, макаронные изделия с содержанием яиц, сдобные изделия, бараночные и сухарные изделия, чеснок, щавель, грибы, кофе, ментай, окунь, скумбрия, ставрида, икра рыбная, рыбопродукты горячего копчения, салат из соленых огурцов с луком, каша гречневая с мясом, каша рисовая с мясом и томатом, мясо с жиром, рыба с картофелем, рыбные котлеты.

Ограниченность использования ряда продуктов и блюд в питании рабочих фосфорного производства объясняется избыточностью содержания фосфора в них. Поступление его в организм в большом количестве влечет за собой увеличение образования фосфорнокислого кальция, что резко отражается на

общем всасывании кальция. Соотношение Ca : P и Ca : Mg в указанных видах продуктов неблагоприятно и превышает 1 : 4 и 1 : 5 соответственно.

Одноразовое профилактическое питание в условиях фосфорного производства следует применять на фоне общего биологически полноценного питания.

Дополнительно выдается 100 мг витамина С и 2 мг витамина В1. В соответствии с действующим порядком, указанные витамины должны быть выданы в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно применять кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 4,5» серии «Vita PRO», содержащие требуемое количество витаминов и обладающие антиоксидантной и детоксикационной активностью.

**Рацион № 46**  
лечебно-профилактического питания

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	75	Соки фруктовые	60
Хлеб ржаной	75	Сахар	15
Мука пшеничная	16	Масло растительное	13
Крупа (пшено, гречка, рис)	10	Масло сливочное	18
Макаронные изделия	8	Мясо	74
Картофель	170	Курица	37
		Печень	20
Овощи:		Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5%	142
капуста	100	Рыба	40
морковь	82	Сметана жирностью 10 %	28
свекла	19	Творог жирностью не более 9%	40
зелень	20	Яйцо	10
редис, редька	12	Томат-паста	8
огурцы	10	Лимон	2
лук репчатый	27	Чай	0,1
Яблоки	10		
Дополнительно выдается:			
рибофлавин, мг	2		
тиамин, мг	2		
пиридоксин, мг	3		
ниацин, мг	20		
токоферол, мг	10		
аскорбиновая кислота, мг	100		
глутаминовая кислота, мг	500		

Химический состав продуктов (округленно)	
Химический состав продуктов	Содержание в рационе
Белки, г	56
в т.ч. животные, г	32
Жиры, г	56
в т.ч. растительные, г	32
Углеводы	164
в т.ч. моно- и дисахара, г	46
Органические кислоты, г	4
Витамины:	
тиамин, мг	0,95
рибофлавин, мг	1,1
пиридоксин, мг	1,8
ниацин, мг	9,6
аскорбиновая кислота, мг	87
токоферол, мг	19
ретинол, мг	0,5
каротин, мг	6,6

Калорийность 1384 ккал.

**Комментарий:**

Рацион № 46 лечебно-профилактического питания предназначен для лиц, контактирующих с amino- и нитросоединениями бензола.

Среди многочисленных химических веществ, вырабатываемых и используемых на предприятиях химической промышленности, наиболее крупнотоннажными являются amino- и нитросоединения бензола (АМНСБ) – анилин, нитробензол, нитроанилин, динитротолуол, диметиланилин, а также их производные и изомеры, которые находят применение при изготовлении красителей, пластмасс, ядохимикатов, кинофотоматериалов, резинотехнических изделий, бризантных веществ и др.

Рацион воздействует на следующие звенья патогенеза интоксикации АМНСБ:

- оказывает благотворное влияние на красную кровь, защищает мембрану эритроцитов и гемоглобин от окислительного действия продуктов метаболизации АМНСБ, способствует ускорению процессов восстановления метгемоглобина. Это достигается наличием в рационе таких биологически активных веществ, как витамины РР, С, Е, полиненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы: медь и кобальт;

- ускоряет процессы микросомального окисления АМНСБ и выведения метаболитов из организма. Этому способствует оптимальный уровень белка, достаточное количество жира и полиненасыщенных жирных кислот, витаминов В2, С, Е и РР. Углеводный компонент рациона обеспечивает достаточное количество субстратов конъюгации для связывания и выведения метаболитов яда из организма;

- создает благоприятные условия для деятельности печени, повышает ее антиоксидантную функцию. Это достигается включением в рацион продуктов, содержащих липотропные факторы (метионин, холин, лецитин), овощей, обладающих желчегонным эффектом, а также комплекса витаминов;
- повышает устойчивость организма к гипоксии за счет введения продуктов, богатых энергодонающими субстратами (органическими кислотами и глютаминовой кислотой), и дополнительной витаминизации;
- компенсирует возникающий вследствие воздействия АМНСБ дефицит биологически активных веществ, нормализует обмен основных пищевых веществ за счет сбалансированности белков, жиров и углеводов, а также белков и витаминов. Способствует повышению общей сопротивляемости организма и его адаптационных резервов.

В рационе 4б рекомендуется использовать следующие продукты: хлеб ржаной, пшеничный, муку пшеничную, макаронные изделия, пшено, рис, овсяную, гречневую, ячневую, перловую крупы, говядину, свинину мясную, мясо кроликов, кур, печень, сердце, молоко и молочные продукты, творог, сметану, сливочное масло, подсолнечное масло (нерафинированное), рыбу речную, океаническую, картофель, капусту белокочанную, морковь, огурцы, помидоры, салат, зеленый лук, петрушку, укроп, сельдерей, яблоки, лимоны, смородину, крыжовник, рябину, шиповник, соки фруктовые и овощные. Не следует использовать для приготовления блюд лечебно-профилактического питания жирные сорта свинины, баранины, гусей, уток, животные жиры (говяжий, свиной, бараний), острые закуски, копчености, соленую рыбу, соус красный основной.

Колбасные изделия, консервы мясные использовать в рационе также не рекомендуется, т.к. они содержат в своем составе нитриты, обладающие метгемоглобинообразующим действием. По этой же причине в рационе ограничено количество свеклы.

В рацион можно включить супы на неконцентрированных бульонах (костном, мясокостном, рыбном, курином), овощных отварах, молоке. Животный жир, входящий в рецептуру супов, приготовленных на отварах, заменяется сливочным или растительным маслом. Морковь, репу, лук, томатное пюре перед заправкой в супы пассируют. Для пассирования использовать топленое, сливочное или растительное масло. Дополнительно рекомендуется выдавать витамины В1, В2, В6, РР, С, Е, глютаминовую кислоту

**Рацион № 5**  
**лечебно-профилактического питания**

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб пшеничный	100	Рыба	35
Хлеб ржаной	100	Печень	25
Мука пшеничная	3	Масло сливочное	17
Крупа и макароны	20	Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5 %)	200
Картофель	125	Сметана жирностью 10%	10
Овощи	100	Творог жирностью не более 9%	35
Томат-пюре	3	Яйцо	1 шт.
Сахар	40	Соль	5
Масло растительное	15	Чай	0,5
Мясо	100		
Дополнительно выдается:			
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг		
Витамин В1 (тиамин)	4 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		58	
Жиры, г		53	
Углеводы, г		172	

Калорийность 1438 ккал.

**Комментарий:**

*Рацион № 5 рекомендуется работникам, занятым на производстве сероуглерода, перманганата калия, солей бария, двуокиси марганца, окиси этилена, этиленгликоля, бромистого этила, ацетальдегида, фосфорорганических ядохимикатов, цирама, цинеба, бутиловых спиртов, синтетических продуктов, химических волокон.*

*Профилактическое действие рациона №5 направлено на защиту нервной системы (лецитин яичного желтка, полиненасыщенные жирные кислоты*

*растительного масла, тиамин, который выдают дополнительно) и печени (полноценные животные белки творога, нежирного мяса, рыбы, яиц, полиненасыщенные жирные кислоты растительного масла).*

*Дополнительно выдается 150 мг аскорбиновой кислоты и 4 мг тиамина. В соответствии с действующим порядком, указанные витамины должны быть выданы в составе продукта для диетического (лечебного и профилактического) питания в виде третьих блюд ЛПП. Для этого целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 4,5» серии «Vita PRO», обладающие антиоксидантным и детоксикационным действием и содержащие требуемое количество витаминов.*

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.

Приложение N 3  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 46н

**НОРМЫ  
БЕСПЛАТНОЙ ВЫДАЧИ ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ**

Категории работников, которым должны выдаваться витаминные препараты	Наименование витаминов	Дневная доза в мг
<p>1. Работники, профессии и должности которых предусмотрены в подразделах 1, 2 и 3 раздела VIII и в подразделе 6 раздела IX перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, подвергающиеся воздействию высокой температуры окружающей среды и интенсивному теплооблучению:</p> <p>а) непосредственно занятые на работах в доменном, сталеплавильном, ферросплавном, прокатном и трубном производствах в организациях черной металлургии</p> <p>б) машинист ошпарочного агрегата и пекарь, занятые в хлебопекарном производстве</p>		
	<p>Витамин А                    2 Витамин В1                    3 Витамин В2                    3</p>	<p>150 20</p>
<p>2. Работники, профессии и должности которых предусмотрены в разделе IX перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, занятые в табачно-махорочном производстве, подвергающиеся воздействию пыли, содержащей никотин</p>	<p>Витамин В1                    2 Витамин С                    150</p>	<p>2 150</p>

**Комментарий:**

*Нагревающий микроклимат является одним из ведущих неблагоприятных факторов в целом ряде производств: металлургии черных и цветных металлов, коксохимическом производстве, добыче полезных ископаемых*

в условиях глубоких шахт и рудников, производстве пластических масс, стекла, свеклосахарном, хлебопекарном, жидких пищевых продуктов и ряде других производств, при работе в обогреваемых теплицах, а также на открытом воздухе в условиях жаркого климата.

Работа в условиях воздействия высоких температур предъявляет особые требования к процессам терморегуляции, направленным на поддержание постоянного уровня температуры тела.

Перегревание организма сопровождается особой разновидностью стресс-реакции, а основным связующим звеном между нервной и эндокринной системами является гипоталамус (Андреева Л.И. с соавт., 1999).

Тепловое воздействие на организм вызывает рефлекторное повышение секреции потовых желез, что обеспечивает значительное увеличение теплоотдачи, поскольку при испарении 1 г пота расходуется 2,19 кДж тепла.

У рабочих горячих цехов потоотделение может достигать 3-5 г/мин, а при выполнении особо тяжелой работы – даже 10 г/мин (до 5-10 литров за рабочую смену). Интенсивное потоотделение, свидетельствующее о значительном напряжении системы терморегуляции, приводит к обезвоживанию организма. При этом особенно велики потери внутриклеточной жидкости. С потом теряются соли натрия, кальция, калия, фосфора, такие микроэлементы как железо, медь, цинк, йод, водорастворимые витамины (С, В1), а также выводятся продукты азотистого обмена (Измеров Н.Ф. и др., 1996).

Кочегары теряют 18 мг витамина С и 0,37 мг витамина В1 с потом во время смены (Якубович Т.Г, 1951); пекари теряют от 0,35 до 5 мг витамина РР и от 0,05 до 0,5 мг витамина В2 за смену (Майкова О.П., 1955).

Выдача витаминных препаратов производится организациями общественного питания в составе лечебно-профилактических напитков при вредных условиях труда в соответствии с утвержденными нормами и с учетом питьевого режима работников, подвергающихся воздействию высокой температуры окружающей среды и интенсивному теплооблучению.

Особое внимание при организации питания работников горячих цехов следует уделять водному балансу. Недостаток воды может привести к обезвоживанию организма, что проявляется в быстрой утомляемости и повышении риска теплового удара. Обезвоживание приводит к изменению водного и электролитического баланса в организме, перегрузке сердечной мышцы, и нарушает процесс выработки энергии в мышечной ткани. При обезвоживании в организме включаются защитные механизмы, стимулирующие чувство жажды, уменьшающие мочевыделение, препятствующие выводу натрия из почек, а также уменьшающие потоотделение. Уменьшение потоотделения сопровождается повышением температуры тела, при этом происходит сгущение крови и учащение сердцебиения. Всё это в итоге может привести к острой сосудистой недостаточности и тепловому удару.

Организация оптимального питьевого режима требует расчета потребности в жидкости, обоснования ее качественного состава, времени и способа приема. При этом бесконтрольное неупорядоченное питье на рабочем месте не приносит необходимого эффекта.

Питьевой режим должен быть организован в виде регулярного приема расчетного количества (100-250 мл) воды или другой выбранной жидкости через каждые 25-30 мин работы. Следует учитывать, что потоотделение увеличивается после поступления большого количества жидкости в организм, и особенно сильно возрастает после приема горячих напитков.

Питьевой режим на предприятиях осуществляется в соответствии со статьей 223 Трудового Кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001г, которая предусматривает обеспечение работников газированной соленой водой.

В соответствии с Инструкцией по санитарному содержанию помещений и оборудования производственных предприятий, утвержденной Минздравом СССР от 31.12.1966 № 658-66, в горячих цехах рабочие должны обеспечиваться подсоленной газированной водой с содержанием соли до 0,5% из расчета 4-5 л на человека в смену.

За последующие 40 лет был проведен значительный объем исследований в области организации питьевого режима.

В современных условиях для утоления жажды на промышленных предприятиях в условиях нагревающего микроклимата используют пресную и газированную воду и различные напитки. Для обеспечения питьевого режима целесообразно использовать воду высшей категории качества, т.к. она наиболее полно удовлетворяет основные потребности организма. При средних влагопотерях 4-4,5 кг норма потребления составляет 2-2,3 кг. Для поддержания теплового баланса во время работы в глубоких забоях, помимо газированной пресной воды, рекомендовано использовать настой чая без витаминов в летне-осенний период и с витаминами в зимне-весенний период.

Для профилактики перегревания у рабочих в условиях нагревающего микроклимата, рабочим предусмотрена выдача витаминизированных (лечебных и профилактических) напитков на основе чая, настоя шиповника, сухофруктов, клюквы, фруктовых и ягодных отваров (компоты), молочной сыворотки, свежетапой воды. Разведение сухих напитков также производится водой высшей категории качества. Учитывая, что при перегревании возникает так называемый кислотный аппетит, рекомендуются напитки, которые наряду с микроэлементами и витаминами содержат комплекс органических кислот (лимонную, аскорбиновую, пировиноградную, молочную и др.), с добавлением хлорида калия и кальция.

В соответствии с Методическими рекомендациями «Гигиеническая коррекция рационов питания работающих при нарушениях теплообмена» (М.2007), принимая во внимание потерю витаминов и микроэлементов

с потом рабочих шахт и горячих цехов, острый дефицит питания по витаминам С, В1, В2, В6, компанией «ЛЕОВИТ нутрио» разработаны специальные витаминно-минеральные напитки типа «Vita PRO от жажды, витаминизированный», ТУ 9195-086-49947596-04, содержащие витамины С, В1, В6, РР, хлористый натрий, хлористый калий, цитрат натрия, соли цинка и меди, лимонную и янтарную кислоты, изготовленные на основе зеленого чая (клюквы или барбариса), которые сами по себе содержат достаточно витаминов, микроэлементов и другие биологически активные вещества (Пилат Т.Л., 2006). Содержание витаминов в напитке коррелирует с их потерей при пототделении.

Напиток «Vita PRO от жажды, витаминизированный» обладает полифункциональным действием: восстанавливает водно-солевой баланс; восполняет дефицит витаминов и микроэлементов, формирующийся в условиях горячего микроклимата; повышает защитные силы организма; способствует поддержанию сердечно-сосудистой и нервной системы; нормализует обменные процессы в организме; повышает тонус.

Для утоления чувства жажды не рекомендуется использовать пресную воду, т.к. её употребление сопровождается падением осмотической концентрации в плазме и вызывает притупление чувства жажды еще до того, как запасы жидкости будут восполнены. Дистиллированная вода вредна для здоровья. Также нельзя использовать кофе и алкогольные напитки, в том числе пиво, так как использование этих напитков отрицательно сказывается на функции нервной и сердечно-сосудистой системы, приводя к отчетливому снижению работоспособности организма.

Сладкая газированная вода не утоляет чувство жажды, а наоборот, при её употреблении хочется пить в 2,2-4,6 раз больше (Роле Б.Дж., Ролс Э.Т., 1984). В 100 мл обычного лимонада или Пепси-колы содержится 10-13 г углеводов (4-4,5 кусочка сахара), что негативно влияет на углеводный обмен.

Приложение N 4  
к Приказу Министерства  
здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации  
от 16 февраля 2009 г. N 46н

## 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. № 90-ФЗ) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ч. 1, ст. 3; 2006, № 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 выдаётся 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, привлекаемых к выполнению предусмотренных Перечнем работ на полный рабочий день, и работникам, занятым на строительных, строительно-монтажных, 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 переведённым 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 выдаётся 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.

*Комментарий:*

*Если раньше выдача витаминов в составе рационов лечебно-профилактического питания представляла собой очень трудоемкий процесс (виде добавок растворов витаминов С, В1, В2 в стакан каждого рабочего или полив масляным раствором витамина А каждого гарнира), что существенно усложняло процесс приготовления пищи и затрудняло контроль за внесением витаминов, то проведение витаминизации путем выдачи продуктов для диетического (лечебного и профилактического) питания при вредных условиях труда имеет целый ряд преимуществ:*

- *содержание витаминов в продуктах диетического (лечебного и профилактического) питания указывается в СГР;*
- *контроль содержания витаминов обеспечивается на промышленном производстве и контролируется в соответствии с требованиями террито-*

*риальными органами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека;*

- *снижается трудоемкость процесса.*

*Все это обеспечивает четкое получение рабочими установленного количества витаминов и, соответственно, снижение риска развития профессиональной патологии.*

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.

*Комментарий:*

*Специализированные вахтовые рационы питания предназначены для:*

- *работающих вахтовым методом;*
- *для работы в труднодоступных регионах, в полевых (экспедиционных) условиях;*
- *работающих малыми бригадами при отсутствии стационарных пунктов питания;*
- *при разъездном характере работы, работе в пути, в процессе движения транспортного средства, когда разъездная работа непосредственно входит в составную часть трудовой функции работника;*
- *работе на выезде (ремонтные бригады);*
- *работников, имеющих право на лечебно-профилактическое питание на дому;*

Специализированные вахтовые рационы питания относятся к категории горячего питания и предназначены для трехразового или одноразового питания (горячий завтрак или обед).

При особо вредных условиях труда специализированный вахтовый рацион выдается работникам, на сутки или на завтрак с учетом положения п.10 приказа.

Вахтовые рационы лечебно-профилактического питания должны соответствовать рационам лечебно-профилактического питания по химическому составу и калорийности продуктов и содержать дополнительно выдаваемые витамины в соответствии с расчетами их содержания (табл. 1).

В соответствии с указанными требованиями разработаны специальные меню – раскладки вахтового рациона (горячего завтрака) для лечебно-профилактического питания (табл. 2-6). Раскладки разработаны на рабочую неделю. Указанные вахтовые рационы, соответствующие рационам лечебно-профилактического питания по химическому составу, калорийности продуктов и содержащие дополнительно выдаваемые витамины, выпускаются компанией «ЛЕОВИТ нутрио». Их отличают высокие вкусовые качества, использование натуральных компонентов, широкий ассортимент блюд.

Таблица 1

### Сводная таблица пищевой ценности ЛПП при вредных условиях труда

	Рацион №1		Рацион №2		Рацион №3		Рацион №4		Рацион №5	
	расчет	приказ								
Масса, г	1227		1178		1133		979		994	
Белок, г	67	59	78	63	73	64	77	65	72	58
Жир, г	47	51	57	50	61	52	54	45	58	53
Углеводы, г	170	159	199	185	209	198	195	181	183	172
Энергетическая ценность, ккал	1351	1380	1589	1481	1656	1466	1545	1428	1519	1438
Крахмал, г	62,9		63,9		63,0		56,7		47,0	
Общий сахар, г	1,0		0,0		2,2		0,0		0,4	
Глюкоза, г	0,5		0,0		0,0		0,0		0,2	
Фруктоза, г	0,5		0,0		0,0		0,0		0,2	
Пищевые волокна, г	6,1		4,4		5,4		3,7		4,3	
Насыщенные жирные кислоты, г	1,4		0,0		12,3		0,0		1,8	

	Рацион №1		Рацион №2		Рацион №3		Рацион №4		Рацион №5	
	расчет	приказ								
Моно-ненасыщенные жирные кислоты, г	0,0		0,0		1,0		0,0		0,0	
Поли-ненасыщенные жирные кислоты, г	0,6		0,0		3,4		0,0		0,8	
Холестерин, мг	0,0		0,0		53,5		0,0		0,0	
Натрий, мг	2691,1		3113,9		3154,2		3118,7		3144,0	
Калий, мг	2961,0		2158,4		2387,4		2167,4		2181,0	
Кальций, мг	704,1		501,8		616,8		619,8		548,0	
Магний, мг	286,8		238,6		305,5		236,7		258,0	
Фосфор, мг	1143,1		1170,5		1247,2		1163,0		1180,0	
Железо, мг	18,7		16,7		18,6		12,3		16,0	
Хлор, мг	38,5		0,0		0,0		0,0		17,0	
Ретинол, мкг	2573		4050	2000*	1721		38		2200	
Каротин, мкг	8707		389		7683		1248		4903	
Витамин Е, мкг	0,4		0,0		3,1		0,2		0,2	
Тиамин, мкг	1495		1033		1000		4001	4000*	4001	4000*
Рибофлавин, мг	2,0		1,6		1,7		1,2		1,8	
Ниацин, мг	9,7		13,1		12,2		10,1		11,8	
Фолаты, мкг	3,4		0,0		0,0		0,0		1,4	
Пантотенаты, мг	0,1		0,0		0,0		0,0		0,3	
Биотин, мкг	0,5		0,0		0,0		0,2		0,2	
Витамин С, мг	293	150*	258	150*	236	150*	190	150*	214	150*
Метионин, мг	1290		1645		1580		1663		1592	
Цистин, мг	833		1112		983		961		1039	
Лецитин (фосфотидилхолин), мг	131		131		131		234		173	
Валин, мг	3296		4242		3909		3996		3853	
Изолейцин, мг	2879		3820		3452		3617		3374	
Лейцин, мг	4714		6201		5698		5980		5055	

	Рацион №1		Рацион №2		Рацион №3		Рацион №4		Рацион №5	
	расчет	приказ								
Лизин, мг	4126		5267		4782		5070		4789	
Треонин, мг	2484		3178		2901		3013		2919	
Фенилаланин, мг	2711		3539		3212		3314		3220	
Аланин, мг	2651		3855		3036		2974		3409	
Аргинин, мг	3396		4313		3679		3601		3736	
Аспарагиновая кислота, мг	4696		6265		5018		4852		5540	
Гистидин, мг	1446		1675		1592		1653		1634	
Глицин, мг	2373		3539		2820		2626		2996	
Глутаминовая кислота, мг	9346		13200		9140		9439		10179	
Пролин, мг	3084		5421		3976		3996		4238	
Серин, мг	2496		3614		2766		2690		3186	
Тирозин, мг	2017		2586		2400		2620		2362	

\* - дополнительно вносимые витамины

Таблица 2

### Примерные раскладки вахтового рациона №1 для лечебно-профилактического питания

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Каша (в ассортименте) [каша овсяная для рациона №1, каша рисовая для рациона №1, каша манная для рациона №1, каша пшенная для рациона №1]	100	19	3	62	356
Первое обеденное блюдо (в ассортименте) [Борщ сибирский с мясом витаминизированный для рациона №1, Щи с мясом для рациона №1, Рассольник ленинградский витаминизированный для рациона №1, Суп куриный для рациона №1]	40	4	4	16	99

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Второе обеденное блюдо (гарнир) (в ассортименте) [гречка по-украински с овощами для рациона №1, рис по-болгарски с овощами для рациона №1, пюре картофельное для рациона №1, макароны в соусе для рациона №1]	50	6	2	28	150
Хлебцы армейские (галеты)	50	5	3	31	194
Консервы мясные. Говядина натуральная или говядина тушеная, ГОСТ 5284	325	49	55	0	692
Продукт диетического (лечебного и профилактического) питания «ЛЕОВИТ» Кисель "При вредных условиях труда, рационы 1,3"	20	0	0	18	73
ИТОГО	585	83	67	155	1564

Таблица 3

### Примерные раскладки вахтового рациона №2 для лечебно-профилактического питания

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Каша (в ассортименте) [каша овсяная для рациона №2, каша рисовая для рациона №2, каша манная для рациона №2, каша пшенная для рациона №2]	100	19	3	62	356
Первое обеденное блюдо (в ассортименте) [борщ сибирский с мясом витаминизированный для рациона №2, щи с мясом для рациона №2, рассольник ленинградский витаминизированный для рациона №2, суп куриный для рациона №2]	40	4	4	16	99

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Второе обеденное блюдо (гарнир) (в ассортименте) [гречка по-украински с овощами для рациона №2, рис по-болгарски с овощами для рациона №2, пюре картофельное для рациона №2, макароны в соусе для рациона №2]	50	6	2	28	150
Хлебцы армейские (галеты)	50	5	3	31	194
Консервы мясные. Говядина натуральная или говядина тушеная, ГОСТ 5284	325	49	55	0	692
Продукт диетического (лечебного и профилактического) питания «ЛЕОВИТ» Кисель "При вредных условиях труда, рацион №2"	20	0	0	18	72
ИТОГО	585	83	67	156	1563

Таблица 4

### Примерные раскладки вахтового рациона №3 для лечебно-профилактического питания

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Каша (в ассортименте) [каша овсяная для рациона №3, каша рисовая для рациона №3, каша манная для рациона №3, каша пшенная для рациона №3]	100	19	3	62	356
Первое обеденное блюдо (в ассортименте) [борщ сибирский с мясом витаминизированный для рациона №3, щи с мясом для рациона №3, рассольник ленинградский витаминизированный для рациона №3, суп куриный для рациона №3]	40	4	4	16	99

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Второе обеденное блюдо (гарнир) (в ассортименте) [гречка по-украински с овощами для рациона №3, рис по-болгарски с овощами для рациона №3, пюре картофельное для рациона №3, макароны в соусе для рациона №3]	50	6	2	28	150
Хлебцы армейские (галеты)	50	5	3	31	194
Консервы мясные. Говядина натуральная или говядина тушеная, ГОСТ 5284	325	49	55	0	692
Продукт диетического (лечебного и профилактического) питания «ЛЕОВИТ» Кисель "При вредных условиях труда, рационы 1,3"	20	0	0	18	72
ИТОГО	585	83	67	156	1563

Таблица 5

### Примерные раскладки вахтового рациона №4 для лечебно-профилактического питания

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Каша (в ассортименте) [каша овсяная для рациона №4, каша рисовая для рациона №4, каша манная для рациона №4, каша пшенная для рациона №4]	100	19	3	62	356
Первое обеденное блюдо (в ассортименте) [борщ сибирский с мясом витаминизированный для рациона №4, щи с мясом для рациона №4, рассольник ленинградский витаминизированный для рациона №4, суп куриный для рациона №4]	40	4	4	16	99

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Второе обеденное блюдо (гарнир) (в ассортименте) [гречка по-украински с овощами для рациона №4, рис по-болгарски с овощами для рациона №4, пюре картофельное для рациона №4, макароны в соусе для рациона №4]	50	6	2	28	150
Хлебцы армейские (галеты)	50	5	3	31	194
Консервы мясные. Говядина натуральная или говядина тушеная, ГОСТ 5284	325	49	55	0	692
Продукт диетического (лечебного и профилактического) питания «ЛЕОВИТ» Кисель "При вредных условиях труда, рацион 4, 5"	20	0	0	18	72
ИТОГО	585	83	64	157	1466

Таблица 6

### Примерные раскладки вахтового рациона №5 для лечебно-профилактического питания

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Каша (в ассортименте) [каша овсяная для рациона №5, каша рисовая для рациона №5, каша манная для рациона №5, каша пшенная для рациона №5]	100	19	3	62	356
Первое обеденное блюдо (в ассортименте) [борщ сибирский с мясом витаминизированный для рациона №5, щи с мясом для рациона №5, рассольник ленинградский витаминизированный для рациона №5, суп куриный для рациона №5]	40	4	4	16	99

	масса нетто, г	Белок, г, в среднем	Жир, г, в среднем	Углеводы, г, в среднем	Энергетическая ценность, ккал, в среднем
Второе обеденное блюдо (гарнир) (в ассортименте) [гречка по-украински с овощами для рациона №5, рис по-болгарски с овощами для рациона №5, пюре картофельное для рациона №5, макароны в соусе для рациона №5]	50	6	2	28	150
Хлебцы армейские (галеты)	50	5	3	31	194
Консервы мясные. Говядина натуральная или говядина тушеная, ГОСТ 5284	325	49	55	0	692
Продукт диетического (лечебного и профилактического) питания «ЛЕОВИТ» Кисель "При вредных условиях труда, рационы 4, 5"	20	0	0	18	72
ИТОГО	585	83	67	156	1563

11. 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 (трудо-вой) договор.

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

13. 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 (приложение №№ 2 и 3) на основании заключения Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

*Комментарий:*

*В настоящее время для дополнительной выдачи витаминов компания «ЛЕОВИТ нутрио» выпускает напитки серии «Vita PRO» для диетического (лечебного и профилактического) питания. С учетом особенностей рационов, целесообразно использовать кисели и компоты «ЛЕОВИТ» «При вредных условиях труда» «рационы 1,3» «рационы 2», «рационы 4,5», обладающие антиоксидантным и детоксикационным действием.*

14. 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.

15. 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.

*Комментарий:*

*Ответственность работодателей определяется рядом 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 от 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 наложение административного штрафа в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.*

### **УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Статья 143. Нарушение правил охраны труда*

*1. Нарушение правил техники безопасности или иных правил охраны труда, совершенное лицом, на котором лежали обязанности по соблюдению этих правил, если это повлекло по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью человека, -*

*наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года.*

*2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, - наказывается лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

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.

**ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РФ ОТ 10.02.2012 Г. №113Н**

«Об утверждении правил 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». Зарегистрировано в Минюсте РФ 27.03.2012 г. №23607

В соответствии с постановлением 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) приказываю:

Утвердить по согласованию с Фондом социального страхования Российской Федерации Правила 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, согласно приложению.

Настоящие Правила определяют порядок и условия финансового обеспечения страхователем 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 (далее - предупредительные меры).

Финансовое обеспечение предупредительных мер осуществляется страхователем за счет сумм страховых взносов, подлежащих перечислению в установленном порядке страхователем в Фонд в текущем календарном году.

Финансовому обеспечению в 2012 году за счет сумм страховых взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний (далее - страховые взносы) подлежат расходы страхователя на:

<...> 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).

Министр

Т.А. Голикова

*Комментарий:*

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