



*Համարը N 32-Ն
Տիպը Հրաման
Սկզբնաղբյուրը ՀՀԳՏ 2014.07.15/16(495).1
Հոդ.186.6*

*Ընդունող մարմինը Առողջապահության նախարար
Ստորագրող մարմինը Առողջապահության նախարար
Վավերացնող մարմինը
Ուժի մեջ մտնելու ամսաթիվը 25.07.2014*

*Տեսակը Հիմնական
Գարգավիճակը Գործում է
Ընդունման վայրը Երևան*

*Ընդունման ամսաթիվը 06.06.2014
Ստորագրման ամսաթիվը 06.06.2014
Վավերացման ամսաթիվը
Ուժը կորցնելու ամսաթիվը*

- Կապեր այլ փաստաթղթերի հետ**
- Փոփոխողներ և ինկորպորացիաներ**

ՀՀ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆԸ «ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ» N 2.3.1-02-2014 ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

*«Գրանցված
ՀՀ արդարադատությու
նախարարության կողմ
7 հուլիսի 2014
Պետական գրանցման թիվ 100142*

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ

6 հունիսի 2014 թ.
ք. Երևան

N 32-Ն

Հ Ր Ա Մ Ա Ն

«ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ» N 2.3.1-02-2014 ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Հայաստանի Հանրապետության բնակչության սանիտարահամաճարակային անվտանգության ապահովման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 4-րդ և 7-րդ հոդվածները և Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2002 թվականի օգոստոսի 15-ի N 1300-Ն որոշմամբ հաստատված Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության կանոնադրության 12-րդ կետի «դ» ենթակետը՝

Հրամայում եմ՝

1. Հաստատել «Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում սովորողների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ» 2.3.1-02-2014 սանիտարական կանոնները և նորմերը՝ համաձայն հավելվածի:

Հավելված
Հաստատված է
ՀՀ առողջապահության նախարարի
2014 թվականի հունիսի 6-ի
N 32-Ն հրամանով

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՀԻՔԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐ N 2.3.1-02-2014

I. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՈԼՈՐՏ

1. Սույն սանիտարական կանոնները և նորմերը (այսուհետ՝ կանոններ) սահմանում են հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում, ըստ դրանցում իրականացվող հանրակրթական հիմնական ծրագրերի, այդ թվում՝ հանրակրթական դպրոցներում, մասնագիտացված հանրակրթական դպրոցներում, հատուկ հանրակրթական դպրոցներում և ըստ իրականացվող կրթական ծրագրերի աստիճանի՝ տարրական, միջին, հիմնական ավագ դպրոցներում, վարժարաններում (այսուհետ՝ ուսումնական հաստատություններ), ինչպես նաև իրավաբանական անձանց և անհատ ձեռնարկատերերի համալսարանում կազմակերպարարական ձևից և գերատեսչական պատկանելությունից), որոնց գործունեությունը կապված է սովորողների սննդի կազմակերպման և (կամ) ապահովման հետ՝ սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջները:

II. ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ԵՎ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՃԱՇԱՑՈՒՑԱԿԻ ԿԱԶՄՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ

2. Սովորողներին առողջ սննդով ապահովելու նպատակով անհրաժեշտ է մշակել սննդի օրաբաժին:

3. Սննդի օրաբաժինը մշակելիս հաշվի են առնվում սովորողների առանձին տարիքային խմբերի (6-10, 11-14, 15-18 տարեկան) օրվա սննդի կալորիականության պահանջը, կերակրատեսակների սննդային և էներգետիկ արժեքը, վիտամինների միկրոտարրերի օրվա պահանջը, ուսումնական հաստատությունում սովորողների գտնվելու ժամանակահատվածը, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը:

4. Ուսումնական հաստատություններում սովորողների օրգանիզմի համար անհրաժեշտ սննդային նյութերի (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր), վիտամինների, միկրոտարրերի և էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջի միջինացված նորմերը սահմանված են սույն կանոնների աղյուսակ 1-ում:

5. Ուսումնական հաստատությունների սովորողների սննդի օրաբաժնում պահպանվում է հաշվեկշռված սնուցման հիմնական սկզբունքը ըստ սննդային հիմնական բաղադրիչների՝ սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրերի հարաբերակցությունը՝ 1:1:4 (կախված տարիքից, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից 1:1,2:4,6), կամ սննդային օրաբաժնի էներգետիկ արժեքի 10-15 %-ը ապահովվում է ի հաշիվ սպիտակուցների, 30-32%-ը՝ ճարպերի, 55-60%-ը՝ ածխաջրերի, իսկ Կալցիումի (Ca) և Ֆոսֆորի (P) հարաբերակցությունը՝ 1:1,5:

6. Ձևավորված սննդի օրաբաժնի հիման վրա մշակվում է ճաշացուցակը, որը ներառում է ճաշատեսակների, խոհարարական արտադրանքի, պրոպիան հրուշակեղենի, հացամթերքի և այլ սննդամթերքի բաշխումը ըստ սննդի ընդունման առանձին փուլերի (նախաճաշ, ճաշ, ետճաշիկ)՝ հաշվի առնելով ուսումնական հաստատությունում սովորողների գտնվելու ժամանակահատվածը:

7. Ուսումնական հաստատություններում սովորողների օրգանիզմի համար անհրաժեշտ էներգիայի օրական պահանջի ռացիոնալ բաշխումը օրինակելի ճաշացուցակում՝ ըստ սննդի ընդունման առանձին փուլերի սահմանված է սույն կանոնները աղյուսակ 2-ում:

8. Սովորողների տաք սնունդը կազմակերպվում է առնվազն 20 րոպե տևողությամբ դասամիջոցի ժամանակ՝ ըստ դասարանների, ուսումնական հաստատության ճաշարանում:

9. Հատուկ դպրոցներում սնունդը կազմակերպվում է ուսումնական հաստատության աշխատանքային ռեժիմին համապատասխան:

10. Շուրջօրյա գործող ուսումնական հաստատությունների սովորողների սնունդը կազմակերպվում է օրը 4-5 անգամ: Սննդի ընդունման միջև ընկած ժամանակահատվածը սահմանվում է ոչ ավելին, քան 3,5-4 ժամ:

11. Շուրջօրյա գործող ուսումնական հաստատությունների սովորողների սննդային նյութերի և էներգիայի օրական պահանջը օրինակելի ճաշացուցակում բաշխվում է հետևյալ կերպ՝ նախաճաշ՝ 25-30%, ճաշ՝ 30-35%, ետճաշիկ՝ 10%, ընթրիք՝ 25-30%, երկրորդ ընթրիք՝ 5-10%:

12. Նախաճաշի և ճաշի միջև ընկած ժամանակահատվածում կարելի է նախատեսել երկրորդ նախաճաշ, որը ներառում թարմ մրգեր և (կամ) հյութ (ըմպելիք) և կազմում է օրվա կալորիականության 5-10%:

13. Սննդի օրաբաժնի կալորիականության և սննդային նյութերի պարունակության շեղումները կարող են լինել $\pm 10\%$ -ի

սահմաններում:

14. Շուրջօրյա գործող ուսումնական հաստատություններում սովորողների օրգանիզմի համար անհրաժեշտ էներգիայի օրական պահանջի ռացիոնալ բաշխումը օրինակելի ճաշացուցակում՝ ըստ սննդի ընդունման առանձին փուլերի սահմանված է սույն կանոնների աղյուսակ 3-ում:

15. Ուսումնական հաստատություններում սովորողներին առողջ սննդով ապահովելու նպատակով օրինակելի ճաշացուցակը կազմվում է երկու շաբաթվա համար: Ճաշացուցակի կազմման օրինակելի ձևաչափը սահմանված է սույն կանոնների ձև 1-ում:

16. Ճաշացուցակը կազմվում է հաշվի առնելով ուսումնական հաստատություններում երեք տարիքային խմբերի՝ 6-10, 11 14, 15-18 տարեկան սովորողների համար նախատեսված սննդամթերքի միջին օրաբաժնի օրինակելի հավաքակազմը:

17. Ուսումնական հաստատություններում սովորողների համար սննդամթերքի միջին օրաբաժնի օրինակելի հավաքակազմը սահմանված է սույն կանոնների աղյուսակ 4-ում: (Հատուկ դպրոցների սովորողների և մանկատներում խնամվող երեխաների համար սննդի օրաբաժնի հավաքակազմը սահմանված է ՀՀ կառավարության 2007 թվականի մայիսի 31-ի N 815 որոշմամբ):

18. Ուսումնական հաստատություններում սովորողների համար նախատեսված մեկ չափաբաժնի օրինակելի ծավալը սահմանված է սույն կանոնների աղյուսակ 5-ում, որտեղ «Համաքաշ» պունակում բերված են նորմեր՝ թափոն առաջացնող մթերքների համար: Զտաքաշը հանդիսանում է միջին մեծություն, որը կարող է փոփոխվել՝ կախված մրգերի և բանջարեղենի էլքային տեսակից և տարվա եղանակից: Ճաշացուցակի կազմման ժամանակ նպատակահարմար է օգտվել «Զտաքաշ» պունակում բերված նորմերից: Շաբաթի նորմը ներառում է նաև այն քանակը, որը օգտագործվում է ճաշատեսակների և հյութերի պատրաստման ժամանակ, եթե երեխաներին տրվում է շաբաթ պարունակող պատրաստի մթերք (խտացրած կաթ՝ այլն), ապա տրվող շաբաթի քանակը պետք է նվազեցնել՝ կախված օգտագործվող պատրաստի մթերքում առկա շաբաթի քանակից:

19. Օրինակելի ճաշացուցակը կազմվում է իրավաբանական անձի կամ անհատ ձեռնարկատերի կողմից, որոնց գործունեությունը կապված է սովորողների սննդի կազմակերպման և (կամ) ապահովման հետ և համաձայնեցնում է ուսումնական հաստատության ղեկավարի հետ:

20. Օրինակելի ճաշացուցակի հիման վրա յուրաքանչյուր օր կազմվում և կազմակերպության ղեկավարի կողմից հաստատվում է հաջորդ օրվա համար ճաշացուցակ-բաշխումը:

21. Միևնույն սննդամթերքը, ճաշատեսակը կամ խոհարարական արտադրանքը կրկնակի չի ներառվում նույն օրվա կամ հաջորդող 2-3 օրերի օրինակելի ճաշացուցակում:

22. Ուսումնական հաստատություններում կարող է կազմակերպվել մեկից-երկուանգամյա տաք սնունդ՝ նախաճաշ և (կամ) ճաշ: Իսկ երկարօրյա խմբեր հաճախողների համար՝ նաև ետճաշիկ:

23. Տաք սննդի կազմակերպումը նախատեսում է յուրաքանչյուր սննդի ընդունման ժամանակ պարտադիր տաք ճաշատեսակների և խոհարարական արտադրանքի օգտագործումը, այդ թվում՝ առաջին և (կամ) երկրորդ ճաշատեսակ, տա ըմպելիքներ:

24. Ամենօրյա ճաշացուցակում ներառվում են միսը, կաթը, սերուցքային կարագը և բուսական յուղը, հացը՝ ցորենի և տարեկանի, շաքարը, կարտոֆիլը, բանջարեղենը, միրգը, հյութերը, ձավարեղենը և յոդացված աղը: Ձուկը, ձուն (հավկիթը), պանիրը, կաթնաշոռը և կաթնաթթվային սննդամթերքը տրվում են 2-3 օրը մեկ:

25. Յուրաքանչյուր օր ճաշարահի տեսանելի տեղերում փակցվում է ուսումնական հաստատության ղեկավարի կողմից հաստատված ճաշացուցակը, որի մեջ նշվում է խոհարարական արտադրանքի անվանումների և ծավալների մասին տեղեկատվությունը:

26. Սննդային գործոնով պայմանավորված զանգվածային վարակիչ հիվանդությունների և սննդային թունավորումների առաջացման ու տարածման, ինչպես նաև զանգվածային ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման նպատակով՝ ելնելով առողջ և ռացիոնալ սննդի սկզբունքից՝ ուսումնական հաստատություններում չի օգտագործվում ստորև նշված սննդամթերքը և չեն պատրաստվում նշված ճաշատեսակներն ու խոհարարական կերակրատեսակները՝

- 1) ձու՝ անլվա կճեպով,
- 2) ջրվող թռչունների (բադի, սագի և այլն) միս, ձու,
- 3) բորբոսի և փչացման հատկանիշներով բանջարեղեն ու միրգ, կանաչած կարտոֆիլ,
- 4) տնային պայմաններում և ուսումնական հաստատության խոհանոցում պատրաստված պահածոներ,
- 5) նախորդ օրվա պատրաստած կերակրատեսակներ կամ օգտագործած կերակրատեսակների մնացորդներ,
- 6) կրեմային հրուշակեղեն՝ տորթեր, հրուշակներ և այլն,
- 7) դոնդողածածկ ճաշատեսակներ (մսի և ձկանի), խաշ, տնային պայմաններում և ուսումնական հաստատության խոհանոցում պատրաստված մսատրորվածքներ (պաշտետներ),
- 8) ֆլյագայով կաթ՝ առանց ջերմային մշակման (եռացման),
- 9) տնային պայմաններում և ուսումնական հաստատության խոհանոցում պատրաստված կաթնաթթվային մթերք, թթվա կաթ, այդ թվում նաև՝ կաթնաշոռի պատրաստման համար,
- 10) կաթնաշոռ՝ չպաստերիզացված կաթից, տնային պայմաններում և ուսումնական հաստատության խոհանոցում պատրաստված կաթնաշոռ,
- 11) մակարոն՝ աղացած մսով (ֆարշով)՝ «նավատորմային» և մակարոն կտրատած ձևով՝ առանց կրկնակի թերմիկ մշակման,

- 12) աչքով-ձվածեղ, թերխաշ և հում ձու,
- 13) սունկ և դրանից պատրաստված կերակրատեսակներ, սնկի արգանակ,
- 14) տարբեր սննդային խտանյութեր, այդ թվում՝ արգանակներ, և դրանց հիմքի վրա պատրաստված կերակրատեսակներ
- 15) հում ապխտած մսից պատրաստված ուտեստներ (բաստուրմա, սուջուխ և նմանատիպ այլ արտադրանք),
- 16) արյունային, լիվերային, ապխտած, կիսաապխտած, հում ապխտած երշիկեղեն,
- 17) տապակած կերակրատեսակներ, այդ թվում՝ ֆրիտյուրի մեջ (ճարպով, յուղով)՝ կարկանդակներ, փքաբլիթներ, կարտոֆիլ, մսով կամ կաթնաշոռով պատրաստված բարակաբլիթներ (բլինչիկներ), չիպս և այլն,
- 18) մարգարին, խոհարարական և տրանսճարպեր,
- 19) քացախ, մանանեխ, ծովաբողկ գյուղական (սովորական), կծու պղպեղ (կարմիր, սև) և այլ կծու համեմունքներ,
- 20) կծու սոուսներ, կետչուպներ, մայոնեզ,
- 21) սուրճ բնական, ինչպես նաև կոֆեին պարունակող ըմպելիքներ, էներգետիկ ըմպելիքներ, արկոհոլային խմիչքներ, այլ խթանիչներ,
- 22) օրգանիզմի տոնուսը բարձրացնող և հյուսվածքների աճի վրա ազդող կենսաբանական ակտիվ հավելումներ (ԿԱՀ), նաև դրանց օգտագործմամբ արտադրանք և հյութեր,
- 23) գազավորված ըմպելիքներ,
- 24) պիստակ, նուշ, գետնանուշ, ծիրանի կորիզի միջուկ, և այլն,
- 25) շաքարների և աղի բարձր պարունակությամբ սննդամթերք, առանց մրգային միջուկի կարամել,
- 26) բուսական ճարպերի հիմքով պատրաստված կաթնամթերք,
- 27) պաղպաղակ:
- 27. Ուսումնական հաստատություններում ալերգիկ և քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող սովորողների համար սնունդը կազմակերպվում է ելնելով առկա ախտաբանությունից՝ համաձայն սովորողների բուժական և կանխարգելիչ սննդակարգի:
- 28. Փաստացի սննդի օրաբաժինը պետք է համապատասխանի հաստատված օրինակելի ճաշացուցակին: Առանձին դեպքերում թույլատրվում է որոշ սննդամթերքի, կերակրատեսակների կամ խոհարարական արտադրատեսակների փոխարինումը մեկ այլով՝ դրանց սննդային արժեքի համապատասխանության պայմանով:
- 29. Սննդամթերքի փոխարինումը՝ ըստ սպիտակուցների և ածխաջրերի սահմանված են սույն կանոնների աղյուսակ 6-ում
- 30. Առողջարանային տիպի ուսումնական հաստատություններում (բացի տուբերկուլոզային առողջարաններից) բուժվող երեխաների համար սննդամթերքի միջին օրաբաժնի օրինակելի հավաքակազմը սահմանված է սույն կանոնների աղյուսակ 7-ում:

III. ԽՈՒՍԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՐՏԱԴՐԱՆՔԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻՆ ԼԵՐԿԱՅԱՅՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵԼ

- 31. Խոհարարական արտադրանքի (խոհարարական կիսապատրաստվածքների, կերակրատեսակների) պատրաստումը իրականացվում է համաձայն արտադրական գործընթացի (տեխնոլոգիական) քարտի, որը ներառում է կերակրատեսակների արտադրական գործընթացի նկարագիրը և բաղադրատոմսը: Արտադրական գործընթացի (տեխնոլոգիական) քարտի ձևը սահմանված է սույն կանոնների ձև 3-ում:
- 32. Խոհարարական արտադրանքի (խոհարարական կիսապատրաստվածքների, կերակրատեսակների) պատրաստման ժամանակ օգտագործում են խոհարարական մշակման այնպիսի եղանակներ, որոնք պահպանում են պատրաստի արտադրանքի սննդային արժեքն ու անվտանգությունը՝ եփման, շոգեխաշման, ջեռեփման եղանակով և թխվածքաճաշերի տեսքով պատրաստված կերակրատեսակներ:
- 33. Կերակրատեսակների մեջ վիտամինների պահպանումն ապահովելու նպատակով թերմիկ մշակման ենթակա բանջարեղենը մաքրում են եփելուց անմիջապես առաջ և եփում աղաջրի մեջ (բացի բազուկից):
- 34. Եփած բանջարեղենից աղցաններ պատրաստելու համար օգտագործվող բանջարեղենը (բազուկ, գազար և այլն) նախքան եփելը լվանում են, եփում կեղևով, այնուհետև ստրելուց հետո մաքրում են կեղևից և կտրատում:
- 35. Բանջարեղենը տեսակավորում են, լվանում, մաքրում, այնուհետև քիչ խմբաբանակներով կրկնակի լվանում 5 րոպեից ոչ պակաս տևողությամբ հոսող ջրով, որից հետո մշակում:
- 36. Մաքրած կարտոֆիլը և այլ բանջարեղենը չորացումից և սևանալուց պահպանելու նպատակով պահում են ջրում 2 ժամից ոչ ավելի:
- 37. Կաղամբի մշակման ժամանակ հեռացնում են արտաքին թերթիկները, որից հետո լվանում են հոսող ջրով:
- 38. Նախորդ տարվա բերքը (կաղամբ, սոխ, գազար և այլն) մարտի 1-ից հետո ընկած ժամանակահատվածում օգտագործում են միայն թերմիկ մշակումից հետո:
- 39. Հում կանաչին, որը նախատեսված է առանց հետագա թերմիկ մշակման սառը նախուտեստներ և աղցաններ պատրաստելու համար, 10 րոպե տևողությամբ պահում են 3% քացախաթթվի կամ 10% աղաջրի մեջ, որից հետո պարզաջրում են հոսող ջրի տակ:
- 40. Արագ սառեցված մթերքը օգտագործում են միայն չընդհատվող սառնարանային շղթայի ապահովման պայմաններում:
- 41. Խոհարարական արտադրանքի պատրաստման ժամանակ պահպանվում են հետևյալ պահանջները՝
 - 1) եփած մսից, հավից, ձկնից պատրաստված երկրորդ կերակրատեսակների բաշխման ժամանակ չափաբաժնով մասնատված միսը կրկնակի եռացվում է արգանակում 5-7 րոպե,
 - 2) չափաբաժնով մասնատված միսը մինչև բաշխումը պահվում է արգանակի մեջ տաք սալիկի կամ մարմիտի վրա +75°

ջերմաստիճանում 1 ժամից ոչ ավելի,

3) կոտլետները առանց նախապես տապակման եփում են ջեռոցում 250-280° C ջերմաստիճանում՝ 20-25 րոպե,

4) կերակրատեսակների մեջ մտնող բաղադրամասերը խառնելու համար օգտվում են խոհանոցային պարագաներից՝ չդիպչելով սննդամթերքին ձեռքերով,

5) կարտոֆիլային խյուս (պյուրե) պատրաստելուց օգտվում են մեխանիկական սարքավորումներից,

6) ճաշալրացների (գարնիք) համար օգտագործվող սերուցքային կարագը նախապես ենթարկում են ջերմային մշակման (հալեցվում է և հասցվում մինչև եռման ջերմաստիճանը),

7) ձուն եփում են ջուրը եռալուց հետո ևս 10 րոպե,

8) օմլետները և ձու պարունակող ջեռեփուկները պատրաստում են ջեռոցում՝ օմլետները՝ 8-10 րոպե 180-200° C ջերմաստիճանում 2,5-3 սմ-ից ոչ ավելի շերտով, ջեռեփուկները՝ 20-30 րոպե 220-280° C ջերմաստիճանում 2,5-3 սմ-ից ոչ ավելի շերտով: Չվի գանգվածը պահվում է մինչև 30 րոպե ժամանակով՝ 4±2° C ջերմաստիճանի պայմաններում,

9) եփած երշիկները, նրբերշիկները և սարդելկաները եփում են ջուրը եռալուց հետո ևս 5 րոպե,

10) երկրորդ ճաշատեսակներ պատրաստելիս բրինձն ու մակարոնները եփում են մեծ ծավալի ջրում (1:6 հարաբերությունից ոչ պակաս), որից հետո չեն լվանում,

11) պատրաստի առաջին և երկրորդ ճաշատեսակները կարող են գտնվել մարմիտի, կամ տաք սալիկի վրա, կամ իզոթերմիկ թերմոսներում՝ պատրաստելու պահից ոչ ավելի, քան 2 ժամ: Պատրաստի կերակրատեսակները սառելուց հետո երկրորդ անգամ չեն տաքացվում,

12) աղցանները պատրաստում և համեմում են բաշխելուց անմիջապես առաջ, աղցանները համեմելու համար չեն օգտագործում թթվաքաղցր և մայոնեզ, իսկ քացախը փոխարինվում է կիտրոնաթթվով,

13) տաք ճաշերը (սպորներ, սոուսներ, ըմպելիքներ) բաշխվում են 75° C, երկրորդ ճաշատեսակները՝ 60° C-65° C ոչ ցած ջերմաստիճանի պայմաններում, իսկ սառը սպորները (մածնաբրդոշ) և ըմպելիքները՝ 14° C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում,

14) կաթը ենթարկում են ջերմային մշակման 2-3 րոպեից ոչ ավելի, կաթնաշոռը օգտագործում են ջերմային մշակումից հետո՝ թխվածքաճաշերի և թխվածքների տեսքով,

15) հում բանջարեղենից պատրաստված կերակրատեսակները պահպանվում են սառնարանում 30 րոպեից ոչ ավելի՝ 4±2° C ջերմաստիճանի պայմաններում,

16) չհամեմած աղցանները պահպանվում են սառնարանում 4±2° C ջերմաստիճանի պայմաններում՝ 2 ժամից ոչ ավելի,

17) օգտագործվում է միայն յոդացված աղ:

42. Սննդամթերքի խոհարարական սառը մշակման արդյունքում թափոնի ելքի հաշվարկը կատարվում է համաձայն սույ կանոնների աղյուսակ 8-ի:

IV. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՍՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ

43. Ուսումնական հաստատություններում սովորողների լրացուցիչ սնունդը կազմակերպվում է բուֆետների միջոցով:

44. Բուֆետներում սառը խորտիկները վաճառվում են ցուցադրասառնարանից և իրացվում են մեկ ժամվա ընթացքում:

45. Բուֆետներում իրացվող սննդամթերքի ցանկը յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբին հաստատվում է ուսումնական հաստատության ղեկավարի կողմից:

46. Սովորողների լրացուցիչ սննդի կազմակերպման համար սննդամթերքի ցանկը ներկայացված է սույն կանոնների աղյուսակ 9-ում:

47. Սննդամթերքի հիմնական սննդային նյութերի և էներգետիկ արժեքի տվյալները ներկայացված են սույն կանոնների աղյուսակ 10-ում:

V. ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՍՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՀՄԿՈՂՈՒԹՅԱՆԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ

48. Ուսումնական հաստատության ղեկավարը հանդիսանում է սննդի կազմակերպման և դրանում սովորողներին լիարժեք ընդգրկելու պատասխանատու անձը:

49. Իրավաբանական անձինք կամ անհատ ձեռնարկատերերը, որոնց գործունեությունը կապված է ուսումնական հաստատություններում սննդի կազմակերպման, այդ թվում՝ տաք սննդի կազմակերպման և (կամ) ապահովման հետ, հանդիսանում են կազմակերպվող սննդի որակի և անվտանգության պատասխանատու անձը:

50. Յուրաքանչյուր օր լրացվում է ճաշացուցակ-բաշխման ձևաչափը, ինչի մեջ նշվում է մեկ երեխայի համար դուրս գրված սննդամթերքի անվանումը և քաշը/քանակը:

51. «Ճաշացուցակ-բաշխում»-ի ձևաչափը ներկայացված է սույն կանոնների ձև 2-ում:

52. Սննդի կազմակերպման, այդ թվում՝ սննդի օրաբաժնի որակական և քանակական կազմի, նրա սննդային և էներգետիկ արժեքի, ձեռքբերվող սննդամթերքի տեսականու և որակի, ինչպես նաև կերակրատեսակների պատրաստման, խոհարարական մշակման եղանակի նկատմամբ հսկողությունը իրականացնում է ուսումնական հաստատության բուժաշխատողը:

53. Տեխնոլոգիական գործընթացի պահպանման նկատմամբ հսկողություն իրականացնելու նպատակով յուրաքանչյուր պատրաստի կերակրատեսակից կատարվում է նմուշառում: Նմուշառումը կատարում է խոհարարը:

54. Նմուշառումը կատարվում է խոտանորոշման հանձնաժողովի ներկայությամբ, որի կազմում ընդգրկվում են

բուժաշխատողը, խոհարարը և տնօրենի կողմից նշանակված պատասխանատու անձը:

55. Կերակրատեսակի նմուշառումը կատարվում է անմիջապես այն կաթսայից, որի մեջ պատրաստվել է:

56. Նմուշառած կերակրատեսակները պահում են մակնշված և մանրէազերծված (կամ ախտահանված՝ կերակրի տոլայի 2% լուծույթի մեջ 15 րոպե եռացնելու եղանակով) ապակյա տարայի մեջ, որը ամուր փակվում է ապակյա կամ մետաղական կափարիչով:

57. Չափաբաժնով պատրաստված կերակրատեսակները նմուշառվում են ամբողջ ծավալով, իսկ աղցանները, առաջին, երրորդ կերակրատեսակները և ճաշալրացները 100 գրամից ոչ պակաս:

58. Վերցված նմուշները պահպանում են 48 ժամից ոչ պակաս (չհաշված հանգստյան և տոն օրերը) հատուկ սառնարան կամ սառնարանի հատուկ առանձնացված տեղում $4 \pm 2^{\circ}C$ ջերմաստիճանի պայմաններում, նշելով նմուշառման ժամը, օրը, ամիսը:

59. Նմուշառման կարգի և օրվա նմուշների պահպանման պայմանների նկատմամբ հսկողությունը իրականացնում է բուժաշխատողը:

60. Նմուշառված ճաշատեսակի գնահատումը զգայորոշման ցուցանիշների նկատմամբ կատարվում է խոտանորոշման հանձնաժողովի կողմից:

61. Պատրաստի կերակրատեսակի, խոհարարական արտադրանքի գնահատումը իրականացվում է ըստ զգայորոշման ցուցանիշների, ինչի արդյունքները լրացվում են «Պատրաստի կերակրատեսակի, խոհարարական արտադրանքի խոտանորոշման մատյան»-ում՝ համաձայն սույն կանոնների ձև 4-ի:

62. Յուրաքանչյուր պատրաստի կերակրատեսակի բացթողումը իրականացվում է նմուշառումից և զգայորոշման ցուցանիշների նկատմամբ գնահատումից հետո:

63. Մենդի պատրաստման տեխնոլոգիական գործընթացի խախտումների, ինչպես նաև անբավարար թերմիկ մշակման դեպքերի ժամանակ հանձնաժողովի կողմից չի թույլատրվում կերակրատեսակների բաշխումը՝ մինչև հայտնաբերված թերությունները վերացնելը:

64. Ուսումնական հաստատության բուժաշխատողը սննդի օրաբաժնի որակական և քանակական կազմի, նրա սննդային էներգետիկ արժեքի հաշվարկը և գնահատումը կատարում է 2 շաբաթը մեկ, ինչի տվյալները գրանցում են «Մենդի օրաբաժնի հսկողության, սննդային և էներգետիկ արժեքի հաշվարկի մատյան»-ում՝ համաձայն սույն կանոնների ձև 5-ում: Գնահատման արդյունքների հիման վրա, անհրաժեշտության դեպքում, հաջորդ 10-14 օրվա համար նախատեսված ճաշացուցակում կատարվում են ուղղումներ և լրացումներ:

65. Ամեն օր, աշխատանքները սկսելուց առաջ, բուժաշխատողի կողմից կատարվում է ուսումնական հաստատության խոհանոցի աշխատողների ձեռքերի և մարմնի բաց հատվածների մաշկի զննում՝ թարախային վերքերի առկայության, ինչպիսիք են վերին շնչուղիների կատարալ երևույթների և անգինաների նկատմամբ:

66. Զննումների արդյունքները գրանցվում են «Առողջության մատյան»-ում՝ համաձայն սույն կանոնների ձև 6-ի:

67. Մատյանը լրացնելիս օգտագործվում են հետևյալ պայմանական նշանները՝ Առ-առողջ է, Մ-մեկուսացված է, Արձ-գտնվում է արձակուրդում, Հ-հանգստյան օր, Ան/թ-անաշխատունակության թերթիկ: Մատյանում նշվում են տվյալ օրը ներկայումս աշխատողների անուն-ազգանունները:

VI. ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ԵՎ ՆՈՐՄԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ

68. Ուսումնական հաստատությունում սովորողների առողջության պահպանմանն ուղղված կանխագելիչ միջոցառումներ իրականացնելու նպատակով հաստատության ղեկավարի կողմից ապահովվում են՝

- 1) սույն սանիտարական կանոնների առկայությունը,
- 2) սույն սանիտարական կանոնների կատարման ապահովումը,
- 3) սննդի կազմակերպման գործընթացի հետ կապված աշխատողների հիգիենիկ ուսուցման դասընթացների կազմակերպում երեք տարին մեկ անգամ, որի մասին տեղեկատվությունը լրացվում է «Աշխատողների հիգիենիկ ուսուցման մատյան»-ում՝ համաձայն սույն կանոնների ձև 7-ի,
- 4) սույն սանիտարական կանոններով հաստատված անհրաժեշտ փաստաթղթերի ամենօրյա վարումը:

Աղյուսակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՎՄԱՆ ՍՆԿԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ (ՍՊԻՏԱԿՈՒՑՆԵՐ, ՃԱՐՊԵՐ, ԱԾԽԱԶՐԵՐ), ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐԻ, ՄԻԿՐՈՏԱՐՐԵՐ ԵՎ ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՁԻ ՄԻՋԻՆԱՑՎԱԾ ՆՈՐՄԵՐԸ

Մենդային նյութերի անվանումը	6-10 տարեկան	11 -14 տարեկան	15-18 տարեկան տղաներ	15-18 տարեկան աղջիկներ
Սպիտակուցներ (գ)	77	90	98-113	90-104

Այդ թվում՝ կենդանական ծագման (զ)	47	53	59-68	54-62
Ճարպեր (զ)	79	90	100-115	90-104
Այդ թվում՝ բուսական ծագման (զ)	16	18	30-35	27-31
Ածխաջրեր (զ)	335	383	425-489	360-414
Էներգիա (կկալ)	2350	2713	3000-3450	2600-2990
Վիտամիններ՝				
Վիտամին Բ ₁ (մգ)	1,1	1,4	1,5	1,3
Վիտամին Բ ₂ (մգ)	1,4	1,6	1,8	1,5
Վիտամին Բ ₆ (մգ)	1,5	1,6	2,0	1,6
Վիտամին Բ ₁₂ (մկգ)	2	3	3	3
Վիտամին Ա (մգ ռետինոլի էկվ.)	0,7	0,9	1,0	0,8
Վիտամին Ց (մգ)	60	70	70	70
Վիտամին Ե (մգ տոկոֆ. էկվ.)	10	12	15	12
Հանքային նյութեր՝				
Կալցիում (մգ)	1100	1200	1200	1200
Ֆոսֆոր (մգ)	1650	1800	1800	1800
Մագնեզիում (մգ)	250	300	300	300
Երկաթ (մգ)	12	17	15	18
Ցինկ (մգ)	10	14	14	14
Յոդ (մգ)	0,1	0,12	0,13	0,13

Աղյուսակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՕՐԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋԻ ՌԱՅԻՈՆԱԼ ԲԱՇԽՈՒՄԸ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՃԱՇԱՅՈՒՑԱԿՈՒՄ՝ ԸՍՏ ՍՆՆԴԻ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ՓՈՒԼԵՐԻ

Մննդի ընդունում	Էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջը				
	%	6-10 տարեկան	11-14 տարեկան	15-18 տարեկան տղաներ	15-18 տարեկան աղջիկներ
Նախաճաշ	20-25%	470-587,5	542,6-678,25	600-862,5	520-747,5
Ճաշ	30-35%	705-822,5	813,9-949,55	900-1207,5	780-1046,5
Ետճաշիկ	10%	235	271,3	300-345	260-299

Աղյուսակ

ՇՈՒՐՋՕՐՅԱ ԳՈՐԾՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՕՐԱԿԱՆ ՊԱՀԱՆՋԻ ՌԱՅԻՈՆԱԼ ԲԱՇԽՈՒՄԸ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՃԱՇԱՅՈՒՑԱԿՈՒՄ՝ ԸՍՏ ՍՆՆԴԻ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ԱՌԱՆՁԻՆ ՓՈՒԼԵՐԻ

Մննդի ընդունում	Էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջը				
	%	6-10 տարեկան	11-14 տարեկան	15-18 տարեկան տղաներ	15-18 տարեկան աղջիկներ
Նախաճաշ	25-30%	587,5-705	678,25-813,9	750-1035	650-897
Ճաշ	30-35%	705-822,5	813,9-949,55	900-1207,5	780-1046,5
Ետճաշիկ	10%	235	271,3	300-345	260-299
Ընթրիք	25-30%	587,5-705	678,25-813,9	750-1035	650-897
Երկրորդ ընթրիք	5-10%	167,5-235	135,65-271,3	150-172,25	130-149,5

Աղյուսակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ ՄԵՎ ՉԱՓԱԲԱԺՆԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾԱՎԱԼԸ

Կերակրատեսակի անվանումը	Չափաբաժնի ծավալը ըստ տարիքի (գ)	
	6-10 տարեկան	11-18 տարեկան
Շիլա, բանջարեղենից, կաթնաշոռից, ձվից, մսից պատրաստված կերակուր	150-200	200-250
Ըմպելիք (թեյ, կակաո, հյութ, կոմպոտ, կաթ, մածուկ, կեֆիր և այլն)	200	200

Աղցան	60-100	100-150
Ապուր	200-250	250-300
Միս, կոտլետ, ձուկ	80-100	100-120
Ճաշարաց (գարնիք)	150-200	180-230
Միրգ	100	100

Աղյուսակ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՄԻՋԻՆ ՕՐԱԲԱԺՆԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՀԱՎԱՔԱԿԱԶՄԸ

Սննդամթերքի անվանումը	Սննդամթերքի քանակը ըստ սովորողների տարիքի			
	Համաքաշ (գ/մլ)		Զտաքաշ (գ/մլ)	
	6-10 տարեկան	11-18 տարեկան	6-10 տարեկան	11-18 տարեկան
Հաց տարեկանի	80	120	80	120
Հաց ցորենի	150	200	150	200
Ալյուր ցորենի	15	20	15	20
Զավարեղեն, լոբազգիներ,	45	50	45	50
Մակարոնեղեն	15	20	15	20
Կարտոֆիլ	250	250	188	188
Բանջարեղեն և կանաչի	350	400	280	320
Թարմ միրգ, հատապտուղ	200	200	185	185
Չրեղեն, չոր հատապտուղ, այդ թվում՝ մասուր	15	20	15	20
Մրգահյութ	200	200	200	200

Միս ջրոտ	77	86	70	78
Միս ոսկորոտ	95	105	70	78
Միս հավի	51	76	35	53
Զուկ	60	80	58	77
Եփած երշիկ, նրբերշիկ	15	20	14,7	19,6
Կաթ (2,5%; 3,2% յուղայնության)	300	300	300	300
Կաթնաթթվային սթերք (2,5%; 3,2%յուղայնության)	150	180	150	180
Կաթնաշոռ (յուղի քանակը 9%-ից ոչ ավելի)	50	60	50	60
Պանիր	10	12	9,8	11,8
Կաթնասեր (յուղի քանակը 15%-ից ոչ ավելի)	10	10	10	10
Կարագ սերուցքային	30	35	30	35
Բուսական յուղ	15	18	15	18
Զու	1 հատ	1 հատ	1 հատ	1 հատ
Շաքար	40	45	40	45
Հրուշակեղեն (ոչ կրեմային)	10	15	10	15
Թեյ	0,4	0,4	0,4	0,4
Կակաո	1,2	1,2	1,2	1,2
Խմորասունկ	1	2	1	2
Աղ՝ յոդացված	5	7	5	7

Աղյուսակ

ՍՆՆԴԱՍԹԵՐՔԻ ՓՈԽԱՐԻՆՈՒՄԸ՝ ԸՍՏ ՍՊԻՏԱԿՈՒՑՆԵՐԻ ԵՎ ԱԾԽԱԶՐԵՐԻ

--

Մենդամթերքի անվանումը	Քանակը (գտաքաշ, գ)	Քիմիական կազմ (գ)			Ավելացնել օրվա սննդակար-գում կամ բացառել
		Սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	
Հացի փոխարինումը (ըստ սպիտակուցների և ածխաջրերի)					
Ցորենի հաց	100	7,6	0,9	49,7	
Աշորայի (տարեկանի) հաց	150	8,3	1,5	48,1	
Այլուր ցորենի առաջին կարգի	70	7,4	0,8	48,2	
Մակարոն, վերմիշել	70	7,5	0,9	48,7	
Սպիտակաձավար	70	7,9	0,5	50,1	
Կարտոֆիլի փոխարինողներ (ըստ ածխաջրերի)					
Կարտոֆիլ	100	2,0	0,4	17,3	
Բազուկ	190	2,9	-	17,3	
Գազար	240	3,1	0,2	17,0	
Կաղամբ	370	6,7	0,4	17,4	
Մակարոն, վերմիշել	25	2,7	0,3	17,4	
Սպիտակաձավար	25	2,8	0,2	17,9	
Ցորենի հաց	35	2,7	0,3	17,4	
Աշորայի (տարեկանի) հաց	55	3,1	0,6	17,6	
Թարմ խնձորի փոխարինողներ (ըստ ածխաջրերի)					
Թարմ խնձոր	100	0,4	-	9,8	
Չորացրած խնձոր	15	0,5	-	9,7	
Օիրանաչիր (առանց կորիզի)	15	0,8	-	8,3	
Սև սալորաչիր	15	0,3	-	8,7	
Կաթի փոխարինողներ (ըստ սպիտակուցների)					
Կաթ	100	2,8	3,2	4,7	
Կաթնաշոռ՝ ցածր յուղայնության	20	3,3	1,8	0,3	
Կաթնաշոռ՝ բարձր յուղայնության	20	2,8	3,6	0,6	
Պանիր	10	2,7	2,7	-	
Տավարի միս՝ առաջին կարգի	15	2,8	2,1	-	
Տավարի միս՝ երկրորդ կարգի	15	3,0	1,2	-	
Չուկ (փափկամիս)	20	3,2	0,1	-	
Մսի փոխարինողներ (ըստ սպիտակուցների)					
Տավարի միս՝ առաջին կարգի	100	18,6	14,0		
Տավարի միս՝ երկրորդ կարգի	90	18,0	7,5		կարագ + 6 գ
Կաթնաշոռ՝ ցածր յուղայնության	110	18,3	9,9		կարագ + 4 գ
Կաթնաշոռ՝ բարձր յուղայնության	130	18,2	23,4	3,7	կարագ - 9 գ
Չուկ (փափկամիս)	120	19,2	0,7	-	կարագ + 13 գ
Չու	145	18,4	16,7	1,0	
Չկան փոխարինողներ (ըստ սպիտակուցների)					
Չուկ (փափկամիս)	100	16,0	0,6	1,3	
Տավարի միս՝ առաջին կարգի	85	15,8	11,9	-	կարագ - 11 գ
Տավարի միս՝ երկրորդ կարգի	80	16,0	6,6	-	կարագ - 6 գ
Կաթնաշոռ՝ ցածր յուղայնության	100	16,7	9,0	1,3	Կարագ - 8 գ
Կաթնաշոռ՝ բարձր յուղայնության	115	16,1	20,7	3,3	կարագ - 20 գ
Չու	125	15,9	14,4	0,9	կարագ - 13 գ
Կաթնաշոռի փոխարինողներ (ըստ սպիտակուցների)					
Կաթնաշոռ՝ ցածր յուղայնության	100	16,7	9,0	1,3	
Տավարի միս՝ առաջին կարգի	90	16,7	12,6	-	կարագ - 3 գ

Տավարի միս՝ երկրորդ կարգի	85	17,0	7,5	-	
Զուկ (փափկամիս)	100	16,0	0,6	-	կարագ + 9 գ
Զուկ	130	16,5	15,0	0,9	կարագ - 5 գ
Զվի փոխարինողներ (ըստ սպիտակուցների)					
Զուկ՝ 1 հատ	40	5,1	4,6	0,3	
Կաթնաշոռ՝ ցածր յուղայնության	30	5,0	2,7	0,4	
Կաթնաշոռ՝ բարձր յուղայնության	35	4,9	6,3	1,0	
Պանիր	20	5,4	5,5	-	
Տավարի միս՝ առաջին կարգի	30	5,6	4,2	-	
Տավարի միս՝ երկրորդ կարգի	25	5,0	2,1	-	
Զուկ (փափկամիս)	35	5,6	0,7	-	

Աղյուսակ

ԱՌՈՂՋԱՐԱՆԱՅԻՆ ՏԻՊԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ (ԲԱՑԻ ՏՈՒԲԵՐԿՈՒԼՈՉԱՅԻ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆՆԵՐԻՑ) ԲՈՒԺՎՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՄԻՋԻՆ ՕՐԱԲԱԺՆԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՀԱՎԱՔԱԿԱԶՄԸ (գ)

Սննդամթերքի անվանումը	Տարիք	
	6-10 տարեկան	11-18 տարեկան
1	4	5
ցորենի հաց	150	200
տարեկանի հաց	100	150
ցորենի ալյուր	50	55
կարտոֆիլի ալյուր	2	2
ձավարեղեն, լոբազգիներ, մակարոնեղեն	65	80
կարտոֆիլ	300	350
բանջարեղեն և կանաչի	350	400
թարմ մրգեր	200	250
չորացրած մրգեր	20	20
մրգահյութ	200	200
շաքար	70	75
հրուշակեղեն	20	25
կարագ սերուցքային	40	50
բուսական յուղ	15	20
ձու (հատ)	1	1
կաթնաշոռ 9%-ոց	55	60
կաթ, կեֆիր, մածուն և այլ կաթնամթերք	550	550
թթվաւեր	15	15
պանիր	10	10
միս (այդ թվում՝ ենթամթերք)	150	180
եփած երշիկ, նրբերշիկ	20	25
թռչնամիս	35	45
ծովամթերք	15	20
ձուկ	50	60
կակաո	3	4
թեյ	1	1
խմորիչ	1	2
համեմունք, աղ	5	7

Աղյուսակ

ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ԽՈՀԱՐԱՐԱԿԱՆ ՍԱՌԸ ՄՇԱԿՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ԹԱՓՈՆԻ ԵԼՔԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

Սննդամթերքի անվանումը	Թափոնի (մթերքի ընդհանուր ուտելու ոչ ենթակա մասի) %
Չավարեղեն	1
Ընդեղեն	0,5
Կարտոֆիլ՝ մինչև հունվարի 1-ը	24
հունվարի 1-ից մինչև մարտի 1-ը	30
մարտի 1-ից	40
թարմ կարտոֆիլ	10
Սմբուկ	10
Դդմիկ	7
Կաղամբ	20
Ծաղկակաղամբ	25
Կանաչ սոխ	20
Սոխ	16
Գազար՝ մինչև հունվարի 1-ը	23
հունվարի 1-ից հետո	30
Վարունգ	7
Պղպեղ քաղցր	25
Կանաչի	20
Բողկ	20
Ճակնդեղ	20
Մարողի տերևներ	20
Բազուկ	20
Լոլիկ	5
Սպանախ	26
Կանաչ լոբի	10
Դդում	36
Չմերուկ	40
Սեխ	36
Մրգեր թարմ	10
Չու	10
Միս տավարի՝ 1-ին կարգի	25
2-րդ կարգի	29
Հավ	26
Չուկ	30

Աղյուսակ

ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԵՎ ԷՆԵՐԳԵՏԻԿ ԱՐԺԵՔԻ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ

Սննդամթերքի անվանումը (100գ)	Սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկ արժեք (կկալ)

Բանջարեղեն				
Սմբուկ	1,2	0,1	5,1	24
Դդմիկ	0,6	0,3	4,9	23
Կաղամբ (թարմ)	1,8	0,1	4,7	27
Կաղամբ (աղադրած)	1,8	0	2,2	19
Ծաղկակաղամբ	2,5	0,3	4,5	30
Կարտոֆիլ	2,0	0,4	16,3	80
Սոխ կանաչ	1,3	0	3,5	19
Սոխ գլուխ	1,4	0	9,1	41
Գազար	1,3	0,1	7,2	30
Վարունգ	0,8	0,1	2,6	14
Վարունգ ջերմոցի	0,7	0,1	1,9	11
Պղպեղ կանաչ քաղցր	1,3	0	5,3	26
Պղպեղ կարմիր քաղցր	1,3	0	5,7	27
Մաղադանոս	3,7	0,4	8,0	49
Բողկ	1,2	0,1	3,8	21
Մարոլ	1,5	0,2	2,3	17
Բազուկ	1,5	0,1	9,1	42
Լոլիկ	1,1	0,2	3,8	23
Լոլիկ ջերմոցի	0,6	0	2,9	14
Կանաչ լոբի	4,0	0	4,3	32

Մխտոր	6,5	0	5,2	46
Սպանախ	2,9	0,3	2,0	22
Թրթնջուկ	1,5	0	3,0	19
Միս				
Տավարի 1-ին կարգի	18,6	16,0	0	218
Տավարի 2-րդ կարգի	20,0	9,8	0	168
Հավի 1-ին կարգի	18,2	18,4	0,7	241
Հավի 2-րդ կարգի	21,2	8,2	0,6	161
Հնդկահավի	19,5	22,0	0	276
Հորթի միս 1-ին կարգի	19,7	2,0	0	97
Ձուկ, ձկնամթերք, ծովամթերք				
Միզ	19	7,5	0	144
Ծովային կաղամբ	0,9	0,2	3,0	16
Պերկես (օկուն) ծովային	18,2	3,3	0	103
Թառափազգիներ (իշխան)	16,4	10,9	0	164
Ձողաձուկ (տրեսկա)	16,0	0,6	0	69
Ձու				
Ձու	12,5	11,5	0,7	157
Սրգեր, հատապտուղներ և բոստանային մշակաբույսեր				
Ծիրան	0,9	0,1	9,0	41
Մերկևիլ	0,6	0,5	7,9	40
Աղամաթուզ	1,5	0	22,4	91
Բալ	0,8	0,5	10,3	52
Տանձ	0,4	0,3	9,5	42
Թուզ	0,7	0,2	11,2	49

Հոն	1,0	0	9,7	45
Ղեղձ	0,9	0,1	9,5	43
Սալոր	0,08	0	9,6	43
Խուրմա	0,5	0	13,3	53
Կեռաս	1,1	0,4	10,6	50
Թութ	0,7	0	12,0	52
Խնձոր	0,4	0,4	9,8	45
Նարինջ	0,9	0,2	8,1	40
Թուրինջ	0,9	0,2	6,5	35
Կիտրոն	0,9	0,1	3,0	16
Մանդարին	0,8	0,3	8,1	40
Խաղող	0,6	0,2	15,0	65
Մորի	0,8	0,3	8,3	42
Կարմիր հաղարջ	0,6	0,2	7,3	39
Սև հաղարջ	1,0	0,2	7,3	38
Մասուր թարմ	1,6	0	10,0	51
Մասուր չորացրած	3,4	0	21,5	110
Զմերուկ	0,7	0,2	8,8	38
Սեխ	0,6	0	9,1	38
Դդում	1,0	0,1	4,2	25
Չրեղեն				
Ծիրանի չիր	5,2	0	55,0	234
Չամիչ քիշմիշի	1,8	0	66,0	262
Սև սալորի չիր	2,3	0	58,4	242
Խնձորի չիր	3,2	0	68,0	273
Բալի չիր	1,5	0	73,0	292
Տանձի չիր	2,3	0	62,1	246
Ղեղձի չիր	3,0	0	68,5	275
Կաթ և կաթնամթերք				
Կաթ պաստերիզացված	2,8	3,2	4,7	58
Կաթի փոշի	26,0	25,0	37,5	476
Կաթ խտացրած	7,0	8,3	9,5	140
Կաթ խտացրած շաքարով	7,2	8,5	56,0	320
Սերուցք 10%	3,0	10,0	4,0	118
Սերուցք 20%	2,8	20,0	3,6	205
Թթվասեր 10%	3,0	10,0	2,9	116
Թթվասեր 20%	2,8	20,0	3,2	206
Կեֆիր ցածր յուղայնության	3,0	0,05	3,8	30
Կեֆիր բարձր յուղայնության	2,8	3,2	4,1	56
Յոգուրտ 1,5 % յուղայնության (քաղցր)	5,0	1,5	8,5	70
Պանրիկներ կաթնաշոռային մանկական (փաթեթավորած)	9,1	23,0	18,5	315
Կաթնաշոռ բարձր յուղայնության	14,0	18,0	2,8	232
Կաթնաշոռ ցածր յուղայնության	18,0	0,6	1,8	88
Պանիր «Բռինգա»	17,9	20,1	0,0	260
Պանիր հալած (փաթեթավորած)	24,0	13,5	0,0	226
Պանիր «Չանախ»	65	24	4,1	510
Պանիր «Լոռի»	23	27,5	0	339
Ճարպեր				
Կարագ սերուցքային	0,5	82,5	0,8	748

Յուղ հալած	0,3	98	0,6	887
Յուղ բուսական	0	99,9	0	899
Չավարեղեն				
Հնդկաձավար	9,5	2,3	65,9	329
Սպիտակաձավար	11,3	0,7	73,3	326
Վարսակաձավար	11,0	6,1	49,7	303
Գարեձավար	10,0	1,3	66,3	324
Կորկոտ	11,5	3,3	66,5	348
Բրինձ	7,0	1,0	71,4	330
Բլդուր	10,0	1,4	67	321
Հաճար	10,0	1,4	67	321
Ընդեղեն				
Լոբի հատիկ	21,0	2,0	46,6	292
Ոլոռ	23,0	1,6	50,8	314
Սխեռ	23,0	1,2	53,3	303
Ոլոռ կանաչ	5,0	0,2	12,8	73
Ոսպ	24,8	1,1	53,7	310
Ընկուզեղեն				
Նուշ	18,6	57,7	13,6	645
Ընկույզ	13,8	61,3	10,2	648
Հաց, հացամթերք, ալյուր				
Հաց տարեկանի	6,9	1,2	42,4	214
Հաց ցորենի՝ բարձր տեսակի ալյուրից	7,7	2,4	53,4	254
Հաց ցորենի 1-ին տեսակի ալյուրից	7,9	1	48,1	239
Հաց ցորենի 2-րդ տեսակի ալյուրից	8,1	1,2	46,6	220
Հաց ցորենի՝ թեփով	8,8	3,4	43,8	248
Ալյուր ցորենի՝ բարձր տեսակի	10,3	1,1	68,9	334
Ալյուր ցորենի՝ 1-ին տեսակի	10,6	1,3	67,6	331
Ալյուր ցորենի՝ 2-րդ տեսակի	11,7	1,8	63,7	324
Ալյուր տարեկանի	6,9	1,1	76,9	326
Ալյուր եգիպտացորենի	7,2	1,5	72,1	331
Ալյուր կարտոֆիլի	0,1	0	79,6	327
Մակարոնեղեն՝	10,4	1,1	69,7	337
Բուլկի	7,8	2,5	50,5	261
Չորաբլիթ	11,0	1,3	73,0	330
Չորահաց	8,5	10,8	66,0	398
Շաքար, հրուշակեղեն քաղցրավենիք				
Շաքարավազ	0	0	99,8	379
Մեղր	0,8	0	80,3	314
Ջեֆիր	0,8	0	78,3	304
Իրիս	3,3	7,5	81,8	387
Մարմելադ	0,4	0	76,0	293
Կարամել մրգային միջուկով	0	0,1	92,1	357
Շոկոլադապատ կոնֆետներ	2,9	10,7	76,6	396
Հալվա	11,6	29,7	54	516
Շոկոլադ կաթնային	6,9	35,7	52,4	550
Վաֆլի մրգային միջուկով	3,2	2,8	80,1	350
Վաֆլի յուղ պարունակող միջուկով	3,4	30,2	64,7	530
Շերտային խմորեղեն խնձորով	5,7	25,6	52,7	454
Բիսկվիտային խմորեղեն մրգային	4,7	9,3	64,2	351

Քաղցրաբլիթ	4,8	2,8	77,7	350
Ջեմեր և մուրաբաներ				
Մուրաբա տանձի	0,3	0,2	70,8	273
Մուրաբա ելակի	0,3	0	70,9	271
Մուրաբա արքայամորու	0,6	0,2	70,4	273
Մուրաբա դեղձի	0,5	0	66,8	258
Մուրաբա սալորի	0,4	0,3	74,2	288
Ջեմ խնձորի	0,4	0,3	65,3	250
Ջեմ ծիրանի	0,5	0	68,8	265
Ջեմ խնձորի	0,4	0	65	250
Հյութեր և ըմպելիքներ				
Գազարի հյութ	1,1	0,1	12,6	56
Տոմատի հյութ	1	0,1	2,9	18
Ծիրանի հյութ	0,5	0	13,7	56
Արքայախնձորի հյութ	0,3	0,1	11,8	52
Նարնջի հյութ	0,7	0,1	13,2	60
Խաղողի հյութ	0,3	0	13,8	54
Բալի հյութ	0,7	0,2	11,4	51
Նռան հյութ	0,3	0	14,5	64
Թուրինջի հյութ	0,3	0,1	7,9	38
Կիտրոնի հյութ	0,6	0	3,9	33
Մանդարինի հյութ	0,8	0	9,8	45
Դեղձի հյութ	0,3	0	16,5	68
Սալորի հյութ	0,3	0,1	15,2	68
Սև հաղարջի հյութ	0,5	0	7,3	41
Մասուրի հյութ	0,1	0,2	16,1	67
Խնձորի հյութ	0,5	0,1	9,1	38
Տանձի հյութ	0	0	14,4	59
Թեյ շաքարով	0,1	0	7	28
Թեյ կիտրոնով	0,1	0	6,8	28
Հավելանյութեր				
Թթխմոր չոր	12,7	8,5	2,7	109
Ժելատին	87,2	0,7	0,4	355
Ցորենի թեփ	16	16,6	3,8	165
Կակաո փոշի	24,2	17,5	27,9	380

Աղյուսակ

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ՄՆՆԴԱՍԹԵՐՔԻ ՑԱՆԿ

Հ/հ	Սննդամթերքի անվանումը	Քաշը(գ) / Ծավալը (մլ)	Նշումներ
1.	Մրգեր	-	Վաճառվում է նախապես լվացված և փաթեթավորված (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
2.	Շշացված խմելու ջուր (չգազավորված)	Մինչև 500 մլ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ ապրանքատեսականի

3.	Թեյ, կակաո կաթով և շաքարով	200 մլ	Տաք ըմպելիքները պատրաստվում են անմիջապես իրացումից առաջ կամ պահվում են մարմիտի վրա պատրաստելու պահից 3 ժամից ոչ ավելի
4.	Հյութեր հատապտուղներից և մրգերից	Մինչև 500 մլ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
5.	Կաթ և կաթնային ըմպելիքներ (2,5-3,5% յուղայնության)	Մինչև 500 մլ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
6.	Կաթնաթթվային ըմպելիքներ (մածուն, կեֆիր, յոգուրտ)	Մինչև 200 մլ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի՝ ցուցադրասառնարանի առկայության պայմանով
7.	Կաթնաշոռային արտադրանք (մինչև 9 % յուղայնության), բացի կաթնաշոռային պանրիկներից	Մինչև 125 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի՝ ցուցադրասառնարանի առկայության պայմանով
8.	Բուտերբրոդների համար պանիրներ	Մինչև 125 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի՝ ցուցադրասառնարանի առկայության պայմանով
9.	Հաց և հացաբուլկեղեն	Մինչև 100 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
10.	Ընկուզեղեն (բացի գետնանուշից, աղի պիստակից), չրեղեն	Մինչև 50 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
11.	Արդյունաբերական արտադրության ալրային հրուշակեղեն (թխվածքաբլիթ, քաղցրաբլիթ, վաֆլի, մինիկեքս), այդ թվում՝ միկրոնուտրիենտներով հարստացված (վիտամինացված)	Մինչև 50 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ սպառողական փաթեթավորմամբ (ըստ տեսականու) ապրանքատեսականի
12.	Շաքարային հրուշակեղեն՝ իրիս, գեֆիր, կոնֆետներ, (բացառությամբ առանց մրգային միջուկի կարամելից), այդ թվում՝ միկրոնուտրիենտներով հարստացված (վիտամինացված), շոկոլադ	Մինչև 25 գ	Իրացվում է միայն սննդարդյունաբերության արտադրության՝ ըստ տեսականու սպառողական փաթեթավորմամբ ապրանքատեսականի

ՃԱՇԱՑՈՒՑԱԿԻ ԿԱԶՄՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՁԵՎԱԶԱՓ

Օր. _____
 Շաքար. _____
 Տարվա եղանակ. _____
 Տարիքային խումբ. _____

Հ/հ	Մթերքի անվանումը	Փաստացի դուրս գրված սննդամթերքի քանակը (գտաքաշ, գ) մեկ սնվող անձի հաշվարկով ըստ օրերի	Ընդամենը 10 օրվա ընթացքում դուրս գրված սննդամթերքի քանակը (գ)	Միջինում 1 օրվա ընթացքում դուրս գրված սննդամթերքի քանակը (գ)	Սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր (գ)	Ածխաջրեր (գ)	Էներգետիկ արժեք (կկալ)	Մթերքի նորմը գրամներով (գտաքաշ, գ)	Նորմ շեղում %(+/-)
		1 2 3 4 5 6 7 8 ... 14								

24

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՏՅԱՆ

Հ/հ	Աշխատողի անուն-ազգանուն	Պաշտոն	Ամիս/օր								
			1	2	1	4	5	6	...	30/31	
1.											
2.											
3.											

24

ԱՇԽԱՏՈՂՆԵՐԻ ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՐԱՆՑՄԱՆ ՄԱՏՅԱՆ

		ՀԻԳԻԵՆԻԿ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ				
Հ/հ	Անասրիվ	Մասնակիցների անունը, ազգանունը	Ուսուցում անցկացնող կազմակերպության անվանումը	Ուսուցում անցկացնողի անունը, ազգանունը	Ուսուցման թեման	Ստորագրություն
1	2	3	4	5	6	7