

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**  
**«МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛЫҚ ШАҚ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ**

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДАҒЫ ТАМАҚТАНУДЫ  
ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ҚАДАҒАЛАУ**

---

**Әдістемелік құрал**

**Астана  
2013**

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
«МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БАЛАЛЫҚ ШАҚ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДАҒЫ ТАМАҚТАНУДЫ  
ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ҚАДАҒАЛАУ

---

Әдістемелік құрал

Астана  
2013

**Пікір жазғандар:**

*А. И. Омарбекова, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент  
С. Д. Дүйсенбенова, Астана қ. №32 «Балдәурен» балабақшасының әдіскері*

**Мектепке дейінгі ұйымдардағы тамақтануды ұйымдастыру және қадағалау: әдістемелік құрал.** – Астана, 2013. – 42 б.

Әдістемелік құралдың мазмұны – балабақшалардағы тамақтануды ұйымдастыру және қадағалау жұмыстарына негізделген.

Әдістемелік құрал: мектепке дейінгі ұйымдардың басшыларына, медициналық және асхана қызметкерлеріне, мектеп жасына дейінгі балаларға дұрыс тамақтандыруды ұйымдастыру мен қадағалау үшін арналған.

«Мектепке дейінгі балалық шақ»  
республикалық орталығы, 2013

## ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Мектеп жасына дейінгі баланың дұрыс тамақтануының негізгі ережесі, күнделікті азығының құрамы барынша сан алуан болғаны дұрыс. Бала ағзасына пайдалы дәрумендері бар: ет, балық, сүт және сүт өнімдерін, жұмыртқа, жеміс-жидектер мен көкөністер, қант және кондитерлік бұйымдарды, нан, дәнді-дақылдар және т.б. азық-түліктерін күнделікті тамақ үлесіне қосып отырған жағдайда, баланын берік денсаулығын қамтамасыз ете аласыз. Бала ағзасының әртүрлі инфекцияларға қарсы тұруын: ет, балық, жұмыртқа, сүт, айран, ірімшіктің құрамындағы жоғары сапалы табиғи ақуыздары қамтамасыз етеді. Сондықтан осы азық-түліктерді баланың күнделікті тамақтану үрдісіне қосыңыз.

Дұрыс тамақтану – өсіп келе жатқан жас ағзаның денсаулығы мен дұрыс өсуіне жағдай жасап, үнемі әсерін беретін маңызды фактор.

### *Тамақтану ережесін ұйымдастыру*

Тамақтану ережесін ұйымдастырудың негізі – ұсынылған азық-түліктер жиынтығын ұстану болып табылады. Осы топқа енетін тағамдардың құрамы – мектеп жасына дейінгі балалардың физиологиялық қажеттіліктері мен калорийлік құндылығын қамтамасыз етеді. Бұл жерде ең маңыздысы – топ ішінде жағымды эмоциялық көңіл-күй мен жақсы орта қалыптастыру. Балалар үстел үстінде ыңғайлы отырып, қажетті ыдыс-аяқтармен қамтамасыз етілуі керек. Балалар тамақтануын ұйымдастырушылар, баланың үйде пайдалы тамақтануымен үйлесімін табуы керек. Үйдегі тамақтанудың, балабақшаның тамақтану үлесін толықтырып отыруына қол жеткізуі керек. Осы мақсатта, ата-аналар балаларының балабақшадағы күнделікті ас мәзірінен хабардар болып отырады. Балаңызды балабақшаға апарар кезде, тамақтану тәртібі мен тәбетін бұзбау үшін, үйде тамақтандырмауға кеңес береміз. Бірақ, балаңызды ертерек әкелетін болсаңыз, шай, шырын немесе жеміс беруге болады.

### *Бейімделу кезеңіндегі тамақтану.*

Балалар тамағын ұйымдастыруда, ерекше назар аударатын жайт, баланың бейімделу кезеңіндегі тамақтану тәртібі. Үй тәрбиесіндегі баланың бақша тәрбиесіне өту кезеңі қашанда, анықталған психологиялық қиыншылықтармен бірге өтеді. Бала неғұрлым жас болса, соғұрлым балабақшадағы ортаға бейімделуі қиынға түседі. Осы тұста, көбінесе, баланың ұйқысы бұзылып, тәбеті төмендеп, жалпы ағзасының ауруларға қарсы тұратын қорғаныштық қабаты да әлсірейді. Бала үшін осы кезеңде, дұрыс тамақтандыруды ұйымдастырса, ол ортаға бейімделіп, ұжымға тез үйренеді. Өздігінен тамақтануға үйретілмеген балаларды тамақтандыру үшін, тәрбиешілерге, дұрыс тамақтандыру тәртібі жөнінде кеңестер беріледі. Ондай балаларды қолдан тамақтандырыңыз, егер осы кезде бала қарсылық танытса, күштеп тамақтандыруға болмайды. Осы әрекет баланың балабақшаға деген жағымсыз көзқарасын күшейте түседі (бақшада жарты күн болатындарын, үйлерінде тамақтандырсын).

*Баланың үйде тамақтануы.*

1. Балабақшадағы қабылданған тамақтану тәртібі және тамақ қабылдауының ұзақтығы мен жиілігі жайлы ата-аналар біліп, сол ережені үйде ұстанулары керек.

2. Балаларға тамақ арасында бутерброд пен тәттілерді беруге болмайды. Осы тағамдар, баланың асқорыту жүйесінің қалыпты жұмысын бұзып, тәбетін қаштырады.

3. Отбасындағы дұрыс тамақтану тәртібі – баланың бақшадағы тамақтану үлесіне қосымша болып, жағымды әсер береді. Үй жағдайында, балаңызға сүйікті тағамын әзірлеп беруіңізге болады. Бастысы, ата-аналар бала ағзасына пайдалы азық-түліктер жайлы білуі керек.

4. Ата-аналар баланың күнделікті тамақтануына қажетті азық-түліктер жайлы білуі керек.

5. Сүт, ет, көп мөлшерде көкөніс, жемістер, өсімдік және сары майдың тәуліктік мөлшерінен асырмай пайдаланған жөн.

6. Балаға негізгі тамақтан соң аз мөлшерде тәттілерді (тосап, зефир, мармелад, жеміс езбесін т.б.) беруге болады.

## ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

### Әдістемелік құралдың құқықтық негіздемесі

Әдістемелік құралдың құқықтық негіздемесі: бала құқығы Декларациясы мен балалар құқығы туралы Конвенция, ҚР Конституциясы, ҚР «Білім туралы заңы». Әдістемелік оқу құралының мазмұны 2011 жылдың 30 желтоқсанындағы ҚР Сан ҚжН сәйкес құрылған.

**Мақсаты:** мектепке дейінгі ұйымдардың медициналық қызметкерлері мен ас әзірлейтін бөлім қызметкерлеріне, балаларға сапалы тамақтану ережесін ұйымдастыруда көмек көрсету.

### Міндеттері:

1. мектепке дейінгі ұйымдардың тәрбиеленушілеріне ас мәзірін әзірлеуде қойылатын талаптарды балалардың денсаулығын ескере отырып (аллергиялық сырқаттары бар, артық салмақ не арықтық мәселелері, ас қорыту жүйелерінің созылмалы аурулары және т.б.) орындау.

2. мектепке дейінгі ұйымдардың тамақтандыруды ұйымдастыруын қадағалаудың түрлерін ұсыну.

### Оқу құралының құрылымы:

1. Түсіндірме жазба

2. Негізгі бөлім:

1) Ас мәзірін құрастырудағы талап, тағамдардың технологиялық картасы, күнделікті және мерекелік ас мәзірі, тамақтандыруды ұйымдастыру және ас әзірлейтін бөлімді қадағалау;

2) Дұрыс тамақтану тәртібі мен ұйымдастыру ережесі;

3) Бала тағамын дәрумендендіру;

4) Тәрбиеленушілердің ас мәзірін әзірлеуде қойылатын талаптарды балалардың денсаулығының ескере отырып (аллергиялық сырқаттары бар, артық салмақ не арықтық мәселелері, ас қорыту жүйелерінің созылмалы аурулары және т.б.) орындау;

5) Тамақтарды әзірлеу мен технологиялық өндеудің ережелері;

6) Ас әзірлейтін бөлімдерді санитарлық талаптарға сай таза ұстау.

3. Қорытынды

4. Қосымша

1) балалардың жас ерекшеліктері ескерілген маусымдық ас мәзірінің үлгісі;

2) тағамдардың технологиялық карталарының үлгісі;

3) тамақтануында ерекшеліктері бар балалардың ас мәзірінің үлгісі.

**АС ӘЗІРЛЕЙТІН БӨЛІМДІ БАҚЫЛАУ, АС МӘЗІРІН ЖАСАУДАҒЫ  
ТАЛАПТАР, ТАҒАМДАРДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТАСЫ, ТОПТАРДЫ  
ТАМАҚТАНДЫРУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ**

**Бақылаудың мақсаты мен талаптары**

**Бақылаудың мақсаты:** балабақшаны сапалы тағаммен қамтамасыз етудің келісімділігі.

**Талаптары:**

- ҚР санитарлық әдістемелік құжаттарына сәйкес техникалық қағидаларының орындалуын қадағалау;
- балабақшадағы балалардың сапалы тамақтануын ұйымдастырып қамтамасыз ететін бөліміне қатысты ереже бұзушылық пен бұйрықты орындамаушылықты анықтау;
- талап бұзушылыққа қатысты ескерту жұмыстарын жүргізіп, себептерін сараптау;
- тамақ сапасына жауапты тұлғалардың атқарған жұмыс нәтижелеріне сәйкес, кәсібилік деңгейлеріне баға беріп, сараптау;
- балабақшаның нормативтік-құқықтық актілері мен басқа да бұйрықтарының орындалу нәтижесін бағалау және сараптау;
- тамақтану жүйесін ұйымдастырушы тұлғаларға әдістемелік көмек көрсету;
- бақшадағы сапалы тамақтандырудың ұйымдастыру құрылымын жетілдіру.

***Ұйымдастырудың әдістері, қадағалау жұмыстарының формасы мен түрлері***

Бақылау – келесідей әдістерді қолдана отырып жүзеге асады:

- құжаттарды зерделеу;
- нысанды қарап шығу;
- ас әзірлеу мен тамақтандыру үдерісін бақылау ;
- қызметкерлермен сұхбаттасу;
- тексеріс;
- құрылғылық әдіс(өлшегіштік-бақылау құрылғыларын пайдалану)

Қадағалаудың мақсатына жету үшін қолданылатын басқа да заңды әдістер.

***Бақылау – жоспарлы және оперативті тексерістер кезінде жүзеге асады***

Жоспарлы тексеріс жұмыстары – балабақшаның меңгерушісімен бекітілген оқу жылына арналған жоспар кестесі бойынша жүргізіледі. Балабақшадағы сапалы тамақтандыруды ұйымдастыруға әкімшілік қадағалаудың жоспар-кестесі – 2011 жылғы 30 желтоқсандағы №1684 "Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидаларының қаулысы негізінде жасалған

Бақылау жұмыстарының тақырыбы мен ережелері Балабақша меңгерушісінің құзыреттілігіне жүктелген.

Балабақшадағы балалар тамақтануын ұйымдастыру жұмыстарының нәтижелері жайлы ақпарат алу үшін, оперативтік тексеріс жүргізіледі. Тексеріс жүргізген тұлғалар, туындаған сұрақтарға қатысты ескертпелерді шұғыл түрде жасауы керек.

Балабақшадағы балалар тамақтануын ұйымдастыру жұмыстары бойынша туындаған сұрақтардың жиынтығына сәйкес, бақылау жұмыстары тақырыптық болуы тиіс.

### **Негізгі ережелер**

Балабақшаның меңгерушісінің бұйрығына сәйкес, мекемедегі тамақтану сапасын әкімшілік бақылау: бас медбикеге, емдәм медбикесіне, бақша меңгерушісіне жүктелген.

Бақылау жұмысын жүргізу үшін, балабақша меңгерушісінің бұйрығына сәйкес, құрамы бекітілген арнайы комиссия ұйымдастырылады. Комиссия жұмысына қадағалаушылар ретінде: ата-аналар комитеті мен әдістемелік кеңес мүшелері, СЭҚ өкілдері қатыса алады.

Ас әзірлейтін бөлімді тексеретін тұлғалар міндетті түрде ереже мен бұйрыққа сәйкес, медициналық тексерістен өткен болулары керек. Осы тармақтың орындалуына жауапты тұлға ретінде балабақшаның медбикесі жауапты.

Бақылау жұмыстарына негіздеме құжаттары:

- жоспар-кесте;
- балабақша бойынша бұйрық;
- ата-аналардың үндеуі (заң өкілдерінің) және балабақша қызметкерлерінің өтініші

Қадағалаушы тұлғалар: құжаттарды зерделеуге, тамақтануға қатысты ақпараттарды алдын-ала сұрастыруға құқылы.

Тексеріс барысында анықталған, ҚР заңына сәйкес ереже бұзушылық болса, балабақша меңгерушісіне хабарланады.

### **Бақылау жұмыстарының мазмұны мен сұрақтарын үлестіру**

Бақылау жұмысының мазмұны:

- тамақтану үлесі мен тәртібін бақылау;
- тамақтану туралы қағидаларды бақылау ;
- өндіріс технологиясы, гигиена, санитарлық талаптар сұрақтары бойынша құжаттарды бақылау;
- ас әзірлейтін бөлім қызметкерлерінің күнделікті медициналық тексерісі мен тағамның сараптау нәтижесін бақылау;
- азық-түліктердің сақтау мерзімі мен шарттарын бақылау;
- тамақ әзірлеу технологиясын бақылау;
- технологиялық үдерістердің нақтылығын бақылау;



- дайын тағамдарды бақылау;
- ас әзірлеу бөлімінің санитарлық-технологиялық жағдайын бақылау;
- өндіріс заттарының санитарлық өңделуін бақылау;
- қызметкерлердің жеке басының тазалық ұстануын бақылау;
- балалардың тамақтануын бақылау;
- бухгалтерлік құжаттарды бақылау;
- азық-түліктерді жеткізушілермен жасалған келісімшарттарды бақылау.

Бақылау жұмыстарының нәтижесін қадағалаушылар (№1 Қосымшада)

Бақылау жұмысының нәтижелерін рәсімдеу жұмыстары балабақшаның ішкі бақылауына сәйкес болады.

### **Құжаттама**

Емдәм медбикелері үшін тамақтың сапасын бақылау құжаты:

- 10 күндік ас мәзірінің үлгісі;
- технологиялық карталар;
- азық-түліктердің кіріс журналы;
- азық-түліктердің сапасы мен қауіпсіздігін нақтылайтын құжаттар;
- қоймалар мен тоңазытқыш сөрелерінің ылғалдылық-температурасының тәртібін тіркеу журналы;
- бір апталық тағамдардың сараптамасының тізімі;
- дайын тағамдардың сақтау мерзімін тіркеу журналы;
- шикі (ет, балық) азық-түлікті тіркеу журналы;
- тез бұзылатын тағамдарды тіркеу журналы;
- балалардың күнделікті тамақтану ас мәзірінің тіркеу журналы.

Бас медбике үшін тамақтың сапасын бақылау құжаты:

- ас әзірлейтін бөлімді бақылау журналы;
- тағамдарды С-дәруменімен байыту журналы;
- ас әзірлейтін бөлім қызметкерлерінің денсаулығын қадағалау журналы;
- қызметкерлердің медициналық кітапшалары (ортақ үлгідегі);
- апаттық жағдайлар журналы;
- СЭҚ зертханасының жүргізетін бақылау жұмысының журналы .

Тамақтандыру жүйесін ұйымдастырудың бухгалтериялық құжаттары

- жинақтаушы тізімдеме;
- тағамдардың қалдықтарын алу актісі ;
- азық-түліктерді жеткізушілермен келісімшарт.

Қоймашы үшін тамақтың сапасын бақылау құжаты:

- азық-түліктердің кіріс-шығыс журналы;
- азық-түліктердің пайдалану мерзімін тіркеу журналы;
- куәлік есебінің журналы.

**Балабақшадағы оқу жылына арналған тамақтануды  
ұйымдастыруды бақылаудың жоспар-кестесінің үлгісі**

<b>№</b>	<b>Бақыланатын нысан</b>	<b>Жауапты</b>	<b>Мерзімі</b>	<b>Бақылау құралы</b>	<b>Бақылау түрі</b>
1	Тамақтанудың табиғи қалпын сақтау	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	10 күндік ас мәзірі	Ас мәзірін жасау
		Шаруашылық меңгерушісі	Күн сайын		Ас мәзірінің сараптамасы
2	Дайын тамақтың сақтау мерзімін бақылау	Медбике Емдәм бике тамақтың сақтау мерзімін бақылау комиссиясы	Күн сайын Күн сайын	«Тамақтың сақтау мерзімін бақылау» журналы сынама	Тамақтың құндылығын бағалау әдісі
3	Жеке тамақтандыруды ұйымдастыру (аллергиялық сырқаттары бар балаларға арналған)	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	«Ем-дәм, тамақтану» журналы	Журналға тіркеу
		Шаруашылық меңгерушісі	Айына 1 рет	Бақылау	Құжаттар сараптамасы
		Тәрбиешілер	Күн сайын	Тамақтанудың жеке парақшасы	Тамақтанудың жеке парақшасына сәйкес тағамдарды алмастыру
		Тәрбиешілер көмекшілері	Күн сайын	Тамақтанудың жеке парақшасы	Тамақтанудың жеке парақшасына сәйкес тағамдарды алмастыру
4	Азық-түліктерді сақтау ережелері, тез бұзылатын тағамдарды қазіргі заманғы әдістерді пайдалана отырып сақтау ережелері	Медбике Емдәм бике Шаруашылық меңгерушісі	Күн сайын	Шикі тағамдардың сақтау мерзімін бақылау	Сараптама, есеп
		Шаруашылық меңгерушісі	3 айда 1 рет	Акт	Құжаттардың сараптамасы
5	Тоңазытқышта сақталатын азық-түліктерге қолайлы температура	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	Қоймалар мен тоңазытқыш сөрелерінің ылғалдылық-температурас	Журналдағы жазбаларды тексеру

	жағдайын жасау			ының тәртібін тіркеу журналы	
6	Қоймадағы қалған азық-түлікті шығару	Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі Комиссия	Айына 1 рет	Акт	Тексеріс
7	Азық-түлікті тасымалдаудағы ережелер мен талаптардың сақталуы	Медбике Емдәм бике Кладовщик	Азық-түлік жаңа түскенде	Ереже бұзушылыққа әрекет	Бақылау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	3 айда 1 рет	Тексеріс әрекеті	Бақылау
8	Дайын, шикі тағамдардың ұштасуы кезіндегі тазалықты сақтауды қадағалау	медбике Емдәм бике	Күн сайын	-	Бақылау
9	Тағамдарды белгілеу	Медбике емдәм бике	Күн сайын	-	Азық-түліктерді өлшеу құжаттамасы
		Шаруашылық меңгерушісі	Айына 2 рет	Акт	
10	Тамақ дайындаудағы технологиялық талаптарды орындау	Медбике Емдәм бике	Күн сайын		Бақылау
11	Құрылғылар мен ыдыс-аяқтарды белгілеу	Медбике Емдәм бике	Үнемі	Оперативтік бақылау	Бақылау
		Шаруашылық меңгерушісі	Айына 1 рет, құрыған жағдайда	Тексеріс Айына 1 рет	Бақылау, құжаттар сараптамасы
12	Тағамдарды өлшеу ережесі	Медбике Емдәм бике	Күн сайын		Тағамдарды өлшеу
		Бракеражная комиссия	Айына 2 рет	Акт	
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Айына 2 рет	Әрдайым акт жасау	
13	Ас әзірлейтін бөлмелер мен қоймалардың санитарлық жағдайы	Медбике	Күн сайын	«Санитарлық күй-жай» журналы	Бақылау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Әрдайым	Жоспарлама	Бақылау, құжаттар сараптамасы

			Әрдайым	Жоспарлама	Бақылау, құжаттар сараптамасы
			Жаңа оқу жылына дайындық барысында	Меңгерушілерге есеп беру	Бақылау
14	Қойма мен ас әзірлейтін бөлмелерін жуу жұмыстары	Медбике	Күн сайын кестеге сәйкес	«Санитарлық күй-жай» журналы	Бақылау
15	Тәуліктік сынаманың сақталуы мен реттелуін бақылау	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	Журнал	Бақылау
16	Тамақтану үлесінің калорийлігі	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	Технологиялық карта	Сараптама
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Айына 1 рет	Еркін кесте	Көрсеткіштердің салыстырмалы сараптамасы
17	Қызметкерлердің жеке гигиенасын ұстануды қадағалау	Медбике	Күн сайын	«Денсаулықты тіркеу» журналы	Журналдағы жазбаларды қадағалау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Жартыжылдықта 1 рет	Журналдар. Санитарлық кітапшалар	Құжаттар сараптамасы
18	Тамақтану тәртібінің кестесін ұстану	Медбике	Күн сайын	-	Оперативтік бақылау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Айына 1 рет	Ереже бұзушылыққа әрекет	
19	Сұйықтық ішу тәртібін ұстану	Әдіскер	Күн сайын	-	Оперативтік бақылау
20	Балабақшаға әкелінген азық-түліктердің сапасы мен қауіпсіздігі	Медбике Емдәм бике Кладовщик	Азық-түлік түскен жағдайда	Техникалық құжаттармен бақылау, сапа куәлігі, анықтамалар, фактуралар,	Құжаттар сараптамасы
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	10 күнде 1 рет		
21	Тамақтану шығыны нормативінің орындалуы	Меңгеруші Бухгалтер Шаруашылық меңгерушісі	Үнемі	Ас мәзірі талабы Жинақтаушы тізімдеме	1 баланың күндік тамақтану құны сомасының

					сараптамасы
22	<b>Тамақтануды ұйымдастырудың құқықтық нормативінің орындалуы</b>	Меңгеруші Бухгалтер Шаруашылық меңгерушісі	Үнемі	Заңнамалық құжаттар, ережелер, талаптар	Зерделеу, Бақшаішілік құжатты дайындау, бұйрықтар, және т.б.
23	<b>Тамақтануға жауапты құжаттың сараптамасы</b>	Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Тоқсанына 1 рет	Есеп құжаты, технологиялық карталарды рәсімдеу	Сараптама
24	<b>Залалсыздандыратын заттарды пайдалану, сақтау, қолдану ережелері</b>	Медбике	Күн сайын	Журнал	жазба, сараптама
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Әрдайым		
25	<b>Ескертпелер мен ережебұзушылықтарды, жарлықтарды орындау</b>	Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Жиі	Есеп, анықтамалар, акттар және т.б.	Жарлықтардың орындалуы
26	<b>Тағамдарды дәрумендендіру</b>	Емдәм бике	Күн сайын	Журнал «Тағамдарды дәрумендендіру»	Журналдағы жазбалар мен белгілер
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Айына 1 рет	Журнал	Сараптама
27	<b>Азық-түлікке тапсырыс</b>	Медбике Емдәм бике	Күн сайын	-	Сараптама
28	<b>Оқу-тәрбие үдерісіндегі тамақтануды ұйымдастыру</b> - топты тамақтандыруды ұйымдастыру; - тамақтану тәртібін ұстану (жас ерекшелігін ескеру, гигиеналық талаптарға жағдай жасау); -гигиеналық талаптарды ұстану	Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Аптасына 1 рет	Сызба-карточкалары, сызбалар календарлық жоспарлар, дид. ойындар.	Бақылау, нәтижелер сараптамасы
		Әдіскер	Аптасына 1 рет		
		Медбике	Аптасына 1 рет		

29	<b>Ыдыс жуудың технологиясын сақтау</b>	Медбике	Әрдайым	Ереже бұзушылыққа әрекет	Бақылау , сұрау
30	<b>Арнайы киімді уақытында ауыстыру</b>	Медбике	Күн сайын		Көзбен шолып бақылау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Тоқсанына 1 рет	Алу үшін тапсырыс	
31	<b>Қажетті заттар мен ыдыс-аяқтар санының жеткілікті болуы</b>	Медбике	Үнемі	-	Көзбен шолып бақылау
		Меңгеруші Шаруашылық меңгерушісі	Тоқсанына 1 рет		

**Танысқандар:**

\_\_\_\_\_ әдіскер  
 \_\_\_\_\_ шаруашылық меңгерушісі  
 \_\_\_\_\_ медбике  
 \_\_\_\_\_ емдәм бикесі  
 \_\_\_\_\_ бухгалтер  
 \_\_\_\_\_ бас аспаз

## ТАМАҚТАНУ ТӘРТІБІ МЕН ОНЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Салауатты өмір салты мен тамақтану гигиенасының негізгі талаптары:

- азық-түліктердің құрамы;
- сапасы мен көлемі;
- тәртібі мен ұйымдастырылуы.

Балабақшада басты назар ас мәзірінің дұрыс құрылуы мен тамақ дайындау технологиясына аударылады. Тамақ әзірлеу ережелерін сақтап, ас мәзірін қадағалау жұмыстары бас медбикеге жүктеледі және ол балалардың дұрыс тамақтануын қадағалап отырады. Балабақшадағы балалардың тамақтану үдерісін қадағалау жұмыстарындағы медбикенің міндеттері:

- жеткізілген азық-түліктердің сапасын бақылау;
- сақтау мерзімінің талаптарын орындау;
- ас мәзірін құрамы, тағамдардың мөлшерін қадағалау;
- тағам дайындау технологиясы ережелерінің сақталуы;
- балалардың физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты құрылатын ас мәзірінің сапасын қадағалау болып табылады.

Бас медбике балабақшадағы ас әзірлейтін бөлімнің санитарлық тазалығы мен қызметкерлердің жеке басының гигиенасын ұстауын күнделікті тексеріп, топтағы балаларға тамақтардың жеткізілуін қадағалайды. Жеткізілген азық-түліктердің сапасы мен сақталу мерзімі, шарты, пайдалану уақытының бақылау жұмыстары күнделікті жүргізіледі. Мектепке дейінгі ұйымдарға жеткізілетін тамақ өнімдері мемлекеттік стандарттардың талаптарына сәйкес тексеріледі. Тез бұзылатын өнімдердің сапа куәлігінде: сұрыпы мен санаты, пайдалану мерзімі, зертханалық мәліметтері, сақтау мерзімі көрсетілуі керек.

Балалар ас мәзірінің қажетті мазмұны – тамақ үлесінің химиялық құрамының мөлшелеріне байланысты жасалады. Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтану тәртібі – нақты ұйымдастырылған ережелер болуы керек. Мектепке дейінгі ұйымдардың балаларын, күніне төрт мезгіл тамақтандыру қажет.

Негізгі тамақтанудың арасы 3,5-4 сағ. болғаны дұрыс. Қосымша жеңіл-желпі тісбасарлар беріледі. Дұрыс тамақтану тәртібінің тағы бір талабы - тәуліктік тұтынатын тағамдардың сәйкестендірілген тізімі. Күннің бірінші жартысында бала ағзасына пайдалы дәрумендермен байытылған және ақуыз бен майға қаныққан тағамдарды беру ұсынылса, кешкі асқа: тез қорытылатын жеміс-жидектер мен көкөністер, балық, сүт өнімдерін дайындап беруге кеңес беріледі. Балалар – тағамының тәуліктік үлесінің көп мөлшерін мектепке дейінгі ұйымдар беретінін ескере отырып, тамақтануды ұйымдастырушылар, балаға күш беретін құнарлы тағамдармен қамтамасыз етулері керек.

Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын тамақтанудың қалыпты мөлшері 9 қосымшада, санитарлық талаптарымен көрсетілген.

Жалпы білім беретін мектептер және интернаттар, жетім балаларға арналған білім беретін ұйымдарындағы балаларға екі апталық маусымдық (жаз-күз, қыс-көктем) ас мәзірі дайындалады.

Ас әзірлейтін бөлімін, ас мәзірі және шығарылатын өнімнің түрлілік тізімін пайдалануға беру үшін, мемлекеттік органмен келіскен санитарлық-эпидемиологиялық мақұлдауынан өтіледі. Осыдан кейінгі тамақтануға қатысты мәселелерді: ас мәзірінің құрылуы, тамақ әзірлейтін бөлімнің тазалығы, тағамдардың құрамы өз кезегімен анықтала береді.

Тамақтанатын балалар саны, әр тамақтану үрдісіне арналған тағамдардың тізімі: жас ерекшелігіне сәйкес тамақтың граммдық мөлшері, көрсетілген ас мәзірі күнделікті құрастырылады (санитарлық ереже бойынша 9,10 қосымшада).

Тамақтану тәртібі келісілген ас мәзіріне сәйкес болуы керек. Ерекше жағдайларда, ас мәзіріндегі тағамдар мен тәтті өнімдерді алмастыруға рұқсат етілген.

Тағамдар, міндетті түрде, ас құрамын мен мөлшері көрсетілген технологиялық картадағы нұсқаулықтар бойынша әзірленуі керек.

Ас мәзіріндегі тағамдар мен аспаздық өнімдер тізімі күн ішінде, келесі 2-3 күнде қайталанбауы керек.

Күнделікті тамақтану тәртібінің тізіміне енетін өнімдер: ет, сүт, сары және өсімдік майы, бидай наны немесе қара бидай наны, қант және көкөністер. Балық, жұмыртқа, ірімшік, сүзбе, құс етін 2-7 күнде 1 рет.

Түскі астың құрамы: салат, бірінші, екінші тағамдары (негізінен ет, балық, құс еті қосылған ыстық тағамдар) және үшіншіге (жеміс қайнатпасы, кисель, шай). Көкөністердің (қияр, қызанақ, орамжапырақ, сәбіз, қызылша, аскөк) қайнатылған, шикі түрлерінен жеңіл салаттар дайындау. Бесін астың мәзіріне сусындар кіреді (сүт, сүт қышқылы өнімдері, кисель, шырын) майсыз тоқаштар мен кондитерлік өнімдер.

Кешкі астың құрамы: көкөністер мен сүзбеден тағамдар, ботқалар; негізгі екінші тағам (ет, балық, құс еті), сусын (шай, шырын, кисель). Екінші кешкі ас ретінде: кремсіз тоқаштар мен кондитерлік өнімдерді, жеміс-жидектер, сүт қышқылы өнімдерін беруге болады.

- Мектепке дейінгі ұйымдарының ас ішетін бөлмелерінде күнделікті ас мәзірінің бекітілген үлгісі ілулі тұруы керек.

(«Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» Санитарлық талаптар № 9 Қосымша)



**Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне  
қойылатын тамақтанудың қалыпты мөлшері**

*1- кесте*

Азық-түліктердің атауы	Балалардың жас шамасы				
	3 жасқа дейін		3 жастан 7 жасқа дейін		
	Мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы				
	9 – 10,5 сағат	12 – 24 сағат	9 – 10,5 сағат	12 сағат	24 сағат
1	2	3	4	5	6
Бидай наны	55	55	80	95	100
Қара бидай наны	25	25	60	65	70
Бидай ұны	15	15	15	15	15
Картоп ұны	3	3	3	3	3
Дәнді-дақылдар, бұршак тұқымдастар, макарон өнімдері	30	30	40	45	45
Картоп	120	125	180	180	180
Көкенистер барлығы	250	250	300	310	320
Жемістер барлығы	150	150	130	140	150
Кептірілген жемістер	10	10	10	10	10
Қант	35	35	50	52	55
Кондитерлік өнімдер	4	7	10	10	10
Ет	90	90	110	110	120
Балық	30	30	50	50	55
Жұмыртқа (дана)	0,25	0,5	0,5	0,5	1,0
Сүт					
Сүт қышқылы өнімдері	500	500	500	500	500
Сүзбе	40	50	60	60	70
Қаймақ	5	5	15	15	15
Ірімшік	3	6	8	8	10
Табиғи сары май	12	12	23	23	25
Өсімдік майы	6	6	7	9	9

Шай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе	1	1	2	2	2
Какао	1	1	2	2	2
Тұз	2	2	5	5	8
Ашытқы	1	1	1	1	1

### *Алмастырушы азық-түліктер*

*2 - кесте*

<b>№</b>	<b>Алмастыруға жарайтын өнім</b>	<b>Граммдық өлшемі</b>	<b>Алмастырушы өнім</b>	<b>Граммдық өлшемі</b>
1	Сиыр еті	100,0	Сүйекті ет 1 санаттағылар: қой, жылқы, қоян еттері	100,0
			Сүйексіз ет 1 санаттағылар: қой, жылқы, қоян еттері	80,0
			1 санаттағы жылқы еті	104,0
			Үзілген құс еті	100,0
			Құс еті	120,0
			1 санаттағы қосымша ет өнімдері: бауыр, бүйрек, жүрек	116,0
			Қайнатылған шұжық	80,0
			Консервіленген ет	120,0
			Жаңа ауланған балық	150,0
			Жартылай майлы сүзбе	250,0
	Жаңа сауылған сүт	600,0		
2	Сауылған сүт	100,0	айран	100,0
			Қоюлатылған сүт	40,0
			Кілегей	20,0
			Майлы сүзбе	30,0

3	Қаймақ	100,0	Кілегей	133,0
			Сүт	667,0
4	Сүзбе	100,0	Сүт	333,0
			Ірімшік	40,0
			Сүзбе-ірімшік	80,0
			Қаймақ	50,0
			Кілегей	66,0
5	Ірімшік	100,0	Сыыр сүті	50,0
			Қаймақ	125,0
			Ірімшік	250,0
			Сүзбе-ірімшік	200,0
			Сүт	825,0
			Жұмыртқа	3 шт.
6	Жұмыртқа	1 шт.	Сүзбе	33,0
			Қаймақ	40,0
			Сүзбе	80,0
7	Балық	100,0	Ет	67,0
			Тұздалған балық	100,0
			Балықтың жұмсақ еті	70,0
			Сүзбе	168,0
			Ірімшік	50,0
8	Жеміс-жидек	100,0	Жидек шырыны	100,0
			Кептірілген алма	20,0
			Кептірілген өрік	8,0
			Қара өрік	17,0
			Миіз	22,0
			Қарбыз	300,0
			Қауын	200,0

(«Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» Санитарлық талаптар № 10 Қосымша)

### Жасына сәйкес ұсынылатын тамақ мөлшерін граммен есептеу

Тамақ ішу	Жасы			
	3 жасқа дейін	3-7 жас	7-11жас	11-18 жас
1	2	3	4	5
Бірінші тағам:	150	200	300-400	400-450
Екінші тағам:				
Гарнир	100	130	150-200	210-250
Ет,котлет, балық, құс еті	60	80	100	120
Көкеністен, жұмыртқадан, сүзбеден,еттен жасалған тағам және ботқа	150	200	300	400
Салат	40	60	70-80	100-150
Үшінші тағам	150	180	200	200

(«Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» Санитарлық талаптар № 11 Қосымша)

### Тез бұзылатын өнімдерді сақтау және тұтыну

№	Өнімнің атауы	Сроки хранения и реализации при +2 – 6 °С температурада сақтау және тұтыну, сағаттан аспауы керек
1	2	3
1	Жартылайфабрикатты үлкен ет тілімдері	48
2	Қатырылған бауыр	48
3	Мұздатылған бауыр	18
4	Мұздатылған құс еті мен қоян еті	48
5	Қатырылған құс еті мен қоян еті	– 18 °С температурада 2 немесе 20 тәулік

6	Қайнатылған шұжықтар:	
	Жоғары сұрып	72
	Бірінші сұрып	48
7	Жоғары, бірінші және екінші сұрыпты ет шұжықтары	48
8	Қайнатылған сүт, ацидофилді кілегей	36
9	Айран	36
10	Сүзбе: майлы , майсыз, диеталық	36
11	Майсыз сүзбе	24
12	Қаймақ 20, 25, 30%	72
13	Сметана 15% и ниже	36
14	Ірімшік-сүзбелі өнімдер	0 – 2°температурада 36
15	Майлы ірімшіктер:	
16	Полистирол және басқа да полимерлік материалдардан жасалған қораптардағы: жемісті, тәтті	48
17	ащы	72
18	Мұздатылған балықтың барлық түрлері	0 – 2°температурада 48
19	Катырылған балықтың барлық түрлері	0 – 8°температурада 48
20	Аршылмаған қайнатылған көкөністер	6

Балабақшада, технологиялық картаны бас аспаз дайындайды. Осы ретте, қазіргі таңда, көптеген компьютерлік бағдарламалар бар.

Технологиялық карталарды қолданудың тиімділігі:

- аспаздық өзгеріске ұшыраған тағамдардың химиялық құрамы мен тағамдық құндылығының есебін жүргізу ;
- 100 граммдық мөлшердегі тағамға қосылатын өнімдердің есебі;
- "тағамдағы тамақ" технологиясы бойынша, тағамдардың рецепіне өзгерістер енгізуге мүмкіндік.

#### **БАЛАЛАР ТАМАҒЫН ДӘРУМЕНДЕНДІРУ**

Аскорбин қышқылы тәуліктік қажеттілік есебінен: 1 жасқа дейінгі балаларға 30 мг; 1-6 жастағыларға 40 мг. Дәрумендендіру – дайын тамақтарға, ас әзірлейтін бөлмеде, бас медбике, емдәм медбикесінің және т.б.

медициналық қызметкерлерінің, арнайы осы мақсатқа тағайындалған, қадағалауымен іске асырылады. Дәрумендендірілген тағамдарды қайта жылытуға кеңес бермейміз, өйткені тағамдар, құрамындағы аскорбин қышқылын жоғалтады. Тағамдарды аскорбин қышқылымен (С дәрумені) дәрумендендіру үдерісі жыл сайын: бөбекжайларда, бөбекжай-балабақшаларды, балалар үйінде, балабақшаларда, мектеп-интернеттарда, емханалар мен шипажайларда, перзентханаларда жүргізіліп отырады. Күнделікті дәрумендендіру: бірінші және үшінші тағамдар мен шайға жүргізіледі.

- Тәулік бойы балалар тұратын білім және тәрбие беретін ұйымдардың балалары мен жасөспірімдерінің ағзасында қорғаныштық қабатының әлсіреуін болдырмау үшін мұздатылған сусындарды (жеміс қайнатпасы, кисель) жасанды жолмен дәрумендендіру.

- Қайнатпа сусындарын дәрумендендіргенде температура +15°C-ден аспауы керек, кисельге аскорбин қышқылы +30 – 35°C температураға дейін мұздатылған жағдайда ғана қосылады. С дәруменінің тәуліктік мөлшері: бөбекжайдағы балаларға - 50 миллиграмм, мектепке дейінгі жастағы балаларға – 60 мг.

#### **ДЕНСАУЛЫҒЫНДА АУЫТҚУЛАРЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕ ТАМАҚТАНУ ТӘРТІБІ**

*(аллергиялық сырқаттары бар, артық салмақ немесе арықтық мәселелері, ас қорыту жүйелерінің созылмалы аурулары және т.б.)*

Арнайы мектепке дейінгі ұйымдардағы және созылмалы аурулары бар балаларға (тағамдық аллергия, жиі ауратын әлсіз балалар) арналған ас мәзірі, емдік және аурудың алдын-алатын талаптарға сай құрастырылуы керек. жалпы алғанда, арнайы ас мәзірі болуы керек.

Соңғы кездерде ерте жастағы балалар арасында аллергиялық аурулардың түрлері кең етек жайып келеді. Сонымен қатар, жиі кездесетін түрі – асқа аллергия (кейбір тағам өнімдеріне деген ағзаның аллергиялық әсері). Осы себепті, балаларға тамақ үлесін ұйымдастыру қиындық тудырады.

Мектеп жасына дейінгі балаларда, осы өнімдер бойынша жиі кездесетін ас аллергиясы: шоколад, какао, табиғи кофе, саңырауқұлақтар, жаңғақтар, бал, уылдырық, қақталған балық, шаяндарға сонымен қатар кейбір дәмдеуіштерге (қыша, ақжелкен, бұрыш). Осы азық-түліктердің тобы, аллергиялық деген атауға ие болды. Аллергияны басқа да азық-түліктер тудырады: жеміс шырындары мен жеміс езбелері. Ең көп аллергия тудыратындары көкөністер болып келеді. Сары және қызғылт-сары түсті (кұлпынай, таңқурай, өрік, лимон, апельсин, мандарин, сәбіз, қызылша, қызанақ). Ал кейбір балаларда, дәнді-дақылдарға (бидай т.б.) аллергия бар.

Дұрыс тамақтану тәртібінің ас мәзірін дайындамас бұрын, аллергия тудыратын өнімдерді мүлдем алып тастау керек. Мәзірден шектелген, аллергия тудыратын тағамдарды басқа тамақтармен алмастыру керек. Бірақ алмастырылған тамақтардың сапасы мен құндылығы сақталуы керек.

### **3-6 жастағы аллергиясы бар балаларға орташатәуліктік өнімнің жиынтығынан емдәм**

<b>Өнім</b>	<b>Мөлшері (г, мл)</b>
Дәнді-дақылдар	40
Макарон өнімдері	20
Сүт, айран	400
Сүзбе	35
Қаймақ	5
Сары май	30
Өсімдік майы	10
Сиыр еті	175
Қант	45
Кондитерлік өнімдер (печенье, қытырлақ)	10
Картоп	220
Әртүрлі көкөністер	120
Жеміс-жидектер	150
Бидай наны	150
Шай	0,4

Аллергиясы бар және сау балалардың тамақтану тәртібінде еш айырмашылық жоқ. Тек, көп тағамды асқазаны тез қорыта алмайтын балаларды, аз мөлшерде жиі тамақтандыруға кеңес береміз.

Қант диабетімен ауыратын балаларды тамақтандыру, дәл аллергиямен сырқат балалардың тамақтану тәртібі сияқты, тек, осы үдерістерді бас медбике бақылап отыру тиіс.

## ТАҒАМ ӨНІМДЕРІ МЕН АС ӘЗІРЛЕУДІҢ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ӨНДЕЛУІНІҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Мектепке дейінгі ұйымдағы балалар тағамының сапасы жоғары болып, қатаң қадағалануы керек. Жергілікті Білім басқармалары тендер өткізіп, балалар тамағын жеткізуді ұйымдастырушыларды тағайындайды. Соңында сенімді және тексерілген жеткізушілермен жұмыс жасалады. Жеткізушілерге қойылатын талаптар: санитарлық-эпидемиологиялық куәліктері, жануарлар етін бақылайтын ветеринарлық қызметтердің анықтамалары, азық-түліктердің сақтау талаптары мен қауіпсіздігін қамтамасыз ететін арнайы инфрақұрылымы бар, жеткізу талаптары мен мерзімін дұрыс орындауы керек.

- Тағам өнімдері мен сатылым шикізаттарын қабылдау кезінде, тиісті құжаттары (өндірушінің ветеринарлық-санитарлық сараптамасы, сонымен қатар тиісті сертификат) болуы керек.

- Өнімнің сапасы мен қауіпсіздігі жайлы құжаттары, көпшілік тамақтану ұйымдарында сақталады.

-Тағам өнімдерін тасымалдау үшін арнайы санитарлақ-эпидемиологиялық сараптамасы бар автокөліктерді пайдаланады. Тасымалдаушы – Қазақстан Республикасының заңнамасына сәйкес, арнайы киім киіп, медициналық тексерістен өтілуі керек.

- Қажетті тағам өнімдерін ұзақтығы 500 метрлік қашықтықтан аспайтын орындардан сатып алған жағдайда, қолмен тасымалдауға болады. тасымалдау барысында, заттардың кірлеп немесе бүлінбеуін қамтамасыз ету керек.

- Балалар мен жасөспірімдердің тамақтану үрдісіне қажетті азық-түліктер: ауылшаруашылық ұйымдарында, оқу-тәжірибелік бақшалар аймағында, жылыжайларда қолдан өсірілген азықтық шикізаттарды, егер олардың сапасы мен қауіпсіздігін растайтын зертханалық зерттеу жұмысының сараптамасы болған жағдайда пайдалануға болады.

Ас әзірлейтін бөлмелердегі жұмыстарды балалар мен жасөспірімдерге (тамақ әзірлеудегі: көкеністерді аршу, нан турау, дайын тамақты тарату, ыдыс-аяқ жуу, асүйді тазалау т.б.) істетуге болмайды.

Шикі тағамдарды өңдеу үшін (аршылмаған көкеністер, ет, балық) арнайы жуатын ыдыстар қарастырылған. Осы мақсатта, ыдыс-аяқ жуатын, қол жуатын ванналарды пайдалануға тиім салынады.

Балықты +12°C температурадан аспайтын 1л/ 7-10 г ас тұзы қосылған суға салып немесе арнайы өндірістік үстелдерде еріту керек. Балықтық жұмсақ еті мен бекіре тұқымдас балықтарды суға салып жібітуге болмайды.

Ет, жартылайфабрикаттар, балық және басқа да азық өнімдерін еріткеннен кейін қайта қатыруға болмайды. Ерітілген азық өнімдерін ұзақ мерзім сақтауға болмайды.

Жұмыртқаны арнайы белгіленген ыдыста өңдеу керек.

Суға толық батырып қайнату ережесі:

- 1– 2% сода қосылған суда өңдеу;



- 5 минут уақыт шамасында, ағын суға шаю;
- консервіленген азық өнімдерін ашар алдында, қалбырды ағын суға шайып алу;
- сусындарды төгіп алмай, тікелей тұтынушының құтысына (стақан, кесе) құю керек;
- тағамдардағы дәрумендердің сақталуы үшін, көкеністерді тазаланған түрінде тұз қосылған суға қайнатуға болады. Қызылшаны қабығымен қайнатады;
- аршылған картопты екі сағаттан аса суда сақтауға болмайды;
- салат үшін қайнатылған көкеністерді тоңазытқышта +2 – 4 °С температурада 6 сағаттан аса сақтауға болмайды.

Салат әзірлеуге қажетті шикі көкеністер мен аскөкті өңдеу үшін, 3% сірке суының ерітіндісінде немесе 10% ас тұзы қосылған суда 10 минут ұстап, суытылған қайнаған суға шайыңыз. Асты әзірлеу арнайы бекітілген үстелдерде жүзеге асады.

Аспаздық тағамдарды даярлау барысында орындалатын талаптар:

1) ет, балық, құс етінен жасалатын екінші тағамдарды даярлау барысында, үлестірілген еттерді қайтадан сорпада 5 – 7 минут қайнату керек.

2) үлестірілген еттерді сорпада екінші рет қайнатқаннан кейін, 1 сағаттан аса уақыт пештің үстінде ұстамау керек;

3) тағам құрамына енетін азық өнімдерін, арнайы ас үй жабдықтарымен араластыру керек, қолмен араластыру болмайды;

4) тамақтың гарниріне қосылатын сары май мен сүтті, арнайы ыстық өңдеуден өткізу керек ;

5) жұмыртқаны су қайнағаннан кейін 10 минут қайнату керек;

6) құрамында жұмырқасы бар омлетті +180 –200°С температурада 8 – 10 минут кәдімгі пеште пісіру керек; жұмыртқа өнімдері 30 минут қана +2 – 4 °С температурада сақталады.

7) қайнатылған шұжық, қысқа шұжықты су қайнағаннан кейін 5 минут қайнату керек;

8) фарштан жасалған котлеттерді, 10 минут екі жағын қуырып, +220 – 250°С температурада духовка пешінде пісіру керек.

1,5 жасқа дейінгі балаларға қайнатылған еттің еzbесін беруге кеңес береміз. 1,5 жастан ересектерге буға пісірілген котлетті беру ұсынылады. Фарш міндетті түрде, котлетті пісірер алдында даярлануы керек. 2 жастан ересек балаларға қуырылғанын жеуге болады.

1,5 жасқа дейінгі балаларға үгітілген, езілген сұйықтау ботқаларды беру керек. Ал ересектеріне, шашылып піскен ботқаларды берсе болады.

Макарон өнімдерін қайнаған, сәл тұздалған суда қайнату керек. дайын болған макарон өнімдерін қайнаған ыстық сумен шаяды.

Бұршақ өнімдерін 3 – 4 сағат суға салып қою керек. Бұғып, көтерілгеннен суын төгіп, басқа суда қайнату керек.

Тамақ әзірлеуде қойылатын талаптар:

- 1) шикі және пісірілген тағамдарды әр бөлек үстелде әзірлеу керек;
- 2) ет сорпасынан сүзіп алынады;
- 3) салат жасауға қажер шикі көкөністерді, қайнатылған көкөністерге «ҚК» арналған үстелде өңдеп, даярлау керек ;
- 4) екі еттартқыш болу керек: бірі етке, бірі көкөніске арналған;
- 5) ашыған сүттерді қамыр әзірлеуге ғана пайдаланады;
- 6) сүт өндіруші зауыттардың сүт және сүзбе өнімдері қосымша өңдеуді қажет етпейді.

Дайын болған бірінші және екінші тағамдар 2 сағаттан аса пештің үстінде сақталмауы керек. Арнайы термостарда да сақталуы 2 сағаттан аспауы керек.

Туралған салат өнімдерін тұтыну алдында араластырып береді. Дайын салаттарды сақтауға болмайды.

Азық өнімдерінің сақталу мерзімі, өндірушілердің белгілеген мерзіміне сәйкес келеді.

Тез бұзылатын азық өнімдерін +2 – 6°С температурада тоңазытқышта сақтау керек (Санитарлық талаптар 11 қосымша).

Тоңазытқыштар мен тоңазытқыш камераларының температурасын бақылау үшін, термометр орнату. Сынап термометрлерін қолдануға рұқсат жоқ.

Мектепке дейінгі ұйымдағы балалар мен жасөспірімдердің астан уланып қалмауы үшін, инфекциялық аурулар таралуының алдын алу үшін келесідей азық өнімдерін сақтау мен тұтынуда сақ болыңыз:

1) айран, сүзбе, сүт қышқылы өнімдерін, фарш, макарон, крем қосылған кондитер өнімдерін, квас, морс, қуырылған жұмыртқа, қаймақпен араластырылған салат, саңырауқұлақтар, үй жағдайында жасалған тағамдар, балық етінің езбесін әзірлеу барысында;

2) залалсыздандырылмаған сүтті, термоөңделмеген сүзбе мен қаймақ, суда жүзетін құс еті мен жұмыртқасын тұтынған жағдайда;

3) күн бұрын дайындалған тағамдар, тағам қалдықтары, шаруақожалығының сүт өнімдерін, ауруға шалдыққан жануар етін, суда жүзетін құс еті мен жұмыртқасын тұтынған жағдайда.

Жалпыға бірдей сауықтыру жұмыстарын, медициналық қызметкерлердің қадағалауынсыз жүргізуге болмайды. Міндетті түрде, медициналық қызметкердің келісімі мен ұсыныстары қажет.

Медициналық қызметкер дайын тағамдар құнарлығының сапасын мұқият қадағалап, сараптама журналына тіркеп отыру керек. (Санитарлық талаптар 12 қосымшада)

Аспазшы күнделікті ас мәзіріне сәйкес дайындалатын тәуліктік тамақтардың сынамасын дайындау керек. Сынамалар залалсыздандырылған шыны құтыларға салынады. Және тоңазытқыштағы арнайы босатылған сөреге

қойылады (температура  $+2^{\circ}\text{C}$  ден  $+6^{\circ}\text{C}$ .) Сынамаларды, демалыс күндерді ескеріп, келесі күнгі тамақтарды әзірлегенге дейін сақтау керек.

### АС ӘЗІРЛЕЙТІН БӨЛМЕГЕ ҚОЙЫЛАТЫН САНИТАРЛЫҚ ТАЛАПТАР

Балалар және жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілері негіздемесі:

1) мектепте тамақтандыруды ұйымдастыру (мектепте тамақтандыру комбинаты, мектеп асханасы) азық өнімдерінің шикізатын сатып алу, аспаздық тамақтар дайындау, асханалық ұйымдарды қамтамасыз ету;

2) жартылайфабрикатты заттардан аспаздық өнімдер мен тағамдар әзірлеу ұйымдары;

3) ас мәзіріне сәйкес, шикі өнімдер мен жартылайфабрикатты заттардан аспаздық өнімдер мен тағамдар әзірлейтін мектеп асханалары;

4) дайын тағамдарды (кондитерлік өнімдер, аспаздық тағамдар) іске асыратын буфеттер.

Тамақ әзірлейтін бөлмелерде: тұруға, ит-құс ұстауға, тағамға қатысы жоқ іс-әрекеттермен айналысуға тиім салынады.

Балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен білім беру объектілерінде шикі өнімдер мен жартылайфабрикатты заттардан тағам әзірлейтін арнайы бөлмелер қарастырылған. Ас әзірлейтін бөлмелер 2 қабаттан жоғарыда болмауы керек. Егер ас әзірлейтін бөлмелер 2–ші қабатта болса, азық өнімдерін тасымалдау үшін жүк көтеретін лифт болуы керек.

Ас әзірлейтін бөлмелердің құылымында, тағам өнімімен жұмыс істейтін аймақтар белгіленуі тиіс: ыстық ас цехы, үлестіруші, мұздатқыш цехы, көкөніс цехы, етті бөлетін цех, көкөніс сақтайтын қойма, ыдыс жуатын орын, азық жуатын орын, құрғақ өнімдерді сақтау қоймасы, тез бұзылатын тағамдарға арналған тоңазытқыштар, қызметкерлер бөлмесі, киім ауыстыратын бөлме, қызметкерлердің душ қабылдау бөлмесі және дәретханасы.

Азық-түліктерді сақтайтын қоймалар мен тоңазытқыш камераларын: азық жуатын, ыдыс жуатын, душ, дәретхана аймақтарынан қашықтау орналасуы керек.

50 орындық ұйымдардың ас әзірлейтін бөлмелеріне қойылатын талап қысқартылады. Яғни, тамақ пісіретін, үлестіретін, ыдыс-аяқ жуатын орындар бір аймақта орналасады (кедергімен бөлініп). Құрғақ өнімдер сақталатын қоймаларда, көкөністер үшін орын бөлінеді.

Жалпы білім беретін ұйымдар шағын ғимараттарда орналасқан болса, ауылдық елді-мекендердегі талапқа сай асхананың болуына мүмкіндік пен жағдайдың болмауына, мемлекеттік органдардың санитарлық-эпидемиологиялық салаларының рұқсатымен ықшамдалған асханаларды

пайдалануға болады. Қойма орны, тағам дайындайтын орын, ыдыс жуатын орын, үлестіруші орын барлығы бір бөлмеде орналасады.

Асхананың көлемі 18 м<sup>2</sup> кем болмауы керек. Егер тұрғын үйлердің бірінші қабаттарын орналасқан шағын ұйымдар болса, бар ас үйлердің көлеміне рұқсат етіледі.

Тоңазытқыш, ыдыс жуатын машина жұмыс көлеміне сәйкес орнатылады.

Ас үй техникасының минималды саны: духовкасы бар электропеш, ауа сорғыш, тоңазытқыш, электросужылытқыш, ыдыс жуатын екі бөлікті раковина, қызметкерлердің қол жуатын раковинасы, азық өнімдерін жуатын орын, тағам дайындайтын үстел. Шикі және дайын тамақтар екі бөлек сақталады.

Жалпы білім беретін ұйымдардағы шағын орталықтарда балаларды тамақтандыру топтарда іске асырылады.

- Ас үйдегі пештер мен техникалық құрылғыларға жарық түсіретін шамдардың қорғаныштық қабаты бар.

- Ас үйдегі өндірістік құрылғылар мен қоймалар, әкімшілік-тұрмыстық орындарының құрал-жабдықтары санитарлық талаптардың 8 қосымшасында көрсетілген.

- Құрылғылар, өндіріс үстелдері, ыдыс-аяқ, үлкен ыдыстар, жууға және залалсыздандыруға арналған химиялық заттарға шыдамды, тағамдар мен тұтынушыға қауіпсіз материалдардан жасалады.

- Тамақтанатын аймақты, жуу мен залалсыздандыру жұмыстарына төзімді жиғаздарымен жабдықтайды.

- Азықтар мен ыдыс-аяқтарды сақтауға арналған сөрелердің биіктігі еден деңгейінен 15 см болуы керек.

- Асүй жабдықтары мен ыдыстары бір орынға үш құрамнан тұруы керек.

- Тамақтануды ұйымдастырғанда: фарфордан, фаястан, шыныдан жасалған ыдыс-аяқтар (тәрелке, кесе, бокал, шыны-аяқ) қауіпсіз материалдардан болуы керек. Асхана жабдықтары( қасық, шанышқы, пышақ), тамақ әзірлеуге, сақтауға арналған ыдыстар дат баспайтын болаттан жасалған болуы керек.

-Шикі және дайын тамақтарды бөлек сақтап, өңдеу үшін, арнайы белгіленген ыдыстар қолданылады:

1) белгісі бар өндірістік үстелдер: шикі ет «ШЕ», қайнатылған ет «ҚЕ», шикі балық «ШБ», қайнатылған балық «ҚБ», шикі көкөніс «ШК», қайнатылған көкөніс «ҚК», «нан», дайын өнім «ДӨ», қамырға арналған;

2) Турауға арналған (пышақ, тақтай): шикі ет «ШЕ», қайнатылған ет «ҚЕ», шикі балық «ШБ», қайнатылған балық «ҚБ», шикі көкөніс «ШК», қайнатылған көкөніс «ҚК», «нан», «селдь»;

3) Ас үй жабдықтары: «I тағам», «II тағам», «III тағам», «сүт», «жұмыртқа өңдеуге арналған», «жұмыртқа езуге арналған», «дайын өнімге», «шикі өнімге».

- Зақымдалған (шеті ұшқан, жарығы бар, сынығы бар, жырылған) ыдыс-аяқты; алюминийден жасалған ыдыстарды, тығыздалған фанерден және пластмассадан жасалған тақтайшаларды; ағаштан жасалған бұйымдардың зақымдалғандарын пайдалануға тыйым салынады.

- Ет пен балықты шауып, турауға арналған тақтайлар арнайы материалдардан жасалғандары болу керек.

Ет шабатын арнайы орын болуы тиіс. Тақтайдың беті, жұмыс уақыты аяқталғанда жуылып, үстіне тұз себілуі керек. Уақыт өте, тақтайдың беткі қабатын аралап алып тастап отырады.

- Ас үй шағын болған жағдайда, қайнатылған ет, балық, көкөністерді «дайын өнімдер» үстелінде, арнайы белгісі бар пышақ, тақтайлармен турауға болады.

- Дайын ыстық, суық тамақтарды жеткізу үшін, арнайы рұқсат етілген термокабаты бар ыдыс-аяқтар пайдаланылады.

- Тамақ әзірлейтін, өңдейтін бөлмелерінің тазалығы сақталуы тиіс. Тағам өнімдерін еденде сақтауға болмайды.

- Тамақтанатын бөлмелерді әр тамақтанғаннан кейін жуып отыру керек. Тамақтанатын үстелдерді арнайы белгісі бар жууға арналған заттар қосылған ыстық суға шүберекті сулап сүрту керек. Шүберекті пайдаланғаннан кейін арнайы жуатын заттарды қосып жуып-шайып, кептіріп, бөлек сақтау керек.

- Тамақ әзірлеген ыдыстарды, тамақ ішкен ыдыстардан бөлек жуу керек. Және осы тәртіпті қатаң қадағалау қажет.

- Эпидемиологиялық талаптарға сәйкес, жұмыс уақыты аяқталғаннан кейін, тамақтанатын ыдыстар залалсыздандыратын заттар қосылған суға салынады. Содан кейін ыдыстарды ағын суда мұқият шаю керек.

- Ыдыс жуатын ванналардың сыйымдылығының белгісі көрсетілген. Және бітеу үшін арнайы резеңке бітеуіштері бар. Залалсыздандырылатын заттарды өлшеп құю үшін мөлшерлегіш құралы бар.

- Екі бөлікті ванналарда ыдыс жуу ережесі:

1) тамақ қалдықтарын механикалық түрде жою;

2) +45°C температурадағы суда, ыдыс жуу заттарын қосып ысқышпен жуу;

3) +65°C температурадан төмен емес ыстық ағынды суда шаю;

4) сөредегі торларда төңкерілген күйінде кептіру.

- Асханалық ыдыс-аяқтарды арнайы майналарда жуу үшін, қолдану ережесін сақтау керек.

- Үш бөлікті ванналарда ыдыс-аяқты қолмен жуу үшін сақталатын ережелер:

1) тамақ қалдықтарын механикалық түрде жою;

2) бірінші бөлікте: +45°C температурасынан кем емес суда, ыдыс жуу заттарын қосып ысқышпен жуу ;

3) екінші бөлікте: +45°C температурасынан кем емес суда, ыдыс жуу заттарын 2 есе аз қосып ысқышпен жуу;

4) үшінші бөлікте: +65°C температурадан төмен емес ыстық ағынды суда шаю;

5) сөредегі торларда төңкерілген күйінде кептіру

Бірінші кезекте шай ыдыстарын +45°C температурада ыдыс жуу заттарын қосып жуу, +65°C температурадан төмен емес ыстық ағынды суда шаю; содан кейін осы кезекпен асхана ыдыстарын жуу. Асхана ыдыстарын жумас бұрын, тамақ қалдықтарынан тазалау керек. Сөредегі торларда төңкерілген күйінде кептіру.

- Ағынды су болмаған жағдайда, ыдыстарды 10 литрлік 3 үлкен тегенелерде жуатын заттар қосып жуады. Ыстық суға шаяды, кептіреді.

- Асхана жабдықтары сақталатын ыдыстарды +45°C температурадағы суда, ыдыс жуу заттарын қосып ысқышпен жуу керек.

- Жуылған ыдыстар мен асхана жабдықтарын, еден деңгейінен 0,5 м биіктікте сақтайды. Асхана ыдысы сөрелер мен торларды тұрады. Қасықтарды тұтқасын жоғары қаратып сақтайды. Шашылған күйі болмау керек.

- Техникалық құрылғыларды ластанған кезінде, арнайы шүберекпен жуу заты қосылған сумен тазалап алу керек. Жұмыс уақыты аяқталған кезде жуылуы тиіс.

- Турауға арналған тақтайшалар мен ағаш бұйымдарын +45°C температурадағы суда, ыдыс жуу заттарын қосып ысқышпен жуып, +65°C температурадан төмен емес ыстық ағынды суда шаю керек. Кептіру қажет. Жуылған тақтайшаларды арнайы белгіленген орындарда сақтау керек.

- Майлықтар мен ысқыштарды қолданғаннан кейін, +45°C температурадағы залалсыздандырылған заттар қосылған ыстық суға малып қою керек. Немесе 15 минут қайнатуға болады. Ағын суға шайып, кептіріп, арнайы ыдыста сақтау қажет.

- Айына бір рет генералды тазалық (қабырға бетін жуу, құрылғыларды, әйнектердің ішкі бетін сүрту, жарық аппараттарын, ыдыс-аяқтарды) эпидемиологиялық талаптарға сәйкес залалсыздандыратын заттарды қосып өткізу.

- Қара нан мен ақ нан бөлек сөрелерде сақталады. Төменгі сөренің биіктігі еден деңгейінен 35 см болу керек. Сөрелердегі нан қиқымдарын арнайы щеткамен тазалап, 1% сірке суының ерітіндісімен сүртіп алу қажет.

- Тамақ қалдықтарына «ТҚ» арналған ыдыстың қақпағы болып, алшақ жерде тұруы керек. Жиі босатылып, арнайы жуғыш заттарымен жуылуы керек.

Тамақ қалдықтарын бөлек есіктен шығарған жөн.

**Балабақшалардағы балалардың жас ерекшеліктеріне қарай  
бір аптаға арналған ас мәзірі (10 сағаттық бақша, 3 жастан - 6 (7)жасқа  
дейін)**

«Бекітемін»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ ж

**АС МӘЗІРІ**

**ТАҒҒЫ АС**

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. «Геркулес» ботқасы            | 1/180    |
| 2. Май және ірімшік жағылған нан | 40/10/10 |
| 3. Сүт қосылған тәтті шәй        | 1/180    |

**ТҮСКІ АС**

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Дәруменді салат | 1/60  |
| 2. Ащы сорпа       | 1/200 |
| 3. Бауыр үзбесі    | 1/80  |
| 4. Картоп езбесі   | 1/130 |
| 5. Алма қайнатпасы | 1/180 |

**БЕСІН АС**

- |                |        |
|----------------|--------|
| 1. Тәтті тоқаш | 1/50   |
| 2. Айран       | 1 /180 |

**КЕШКІ АС**

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. Сүзбеден жасалған пудинг | 1/150 |
| 2. Тәтті шай                | 1/180 |

Бір балаға күндікке есептелген нан мөлшері, аңғы астан басқа:

қара бидай наны - 1/65 гр

бидай наны - 1/55гр

Медбике: \_\_\_\_\_

### АС МӘЗІРІ

#### ТАҒҒЫ АС

1. Ірімшік қосылған омлет	1/180
2. Джем жағылған нан	40/10
3. Тәтті шай	1/180

#### ТҮСКІ АС

1. Күзгі салат	1/60
2. Қызылша сорпасы	1/200
3. Еттен тефтели	1/80
4. Көкөніс рагуы	1/130
5. Жүзім қайнатпасы	1/180

#### БЕСІН АС

1. Сүзбе кексі	1/50
2. Сүт	1 /180

#### КЕШКІ АС

1. «Достық» ботқасы	1/200
2. Тәтті шай	1/180

Бір балаға күндікке есептелген нан мөлшері, таңғы астан басқа:

қара бидай наны - 1/65 гр

бидай наны - 1/55 гр

Медбике: \_\_\_\_\_



### АС МӘЗІРІ

#### ТАҒҒЫ АС

1. Бидай ботқасы	1/180
2. Май жағылған нан	40/10
3. Какао	1/180

#### ТҮСКІ АС

1. Қияр және тәтті бұрыш салаты	1/60
2. Түрлі көкөністер езбе сорпасы	1/200
3. Ет бефстроганавы	1/80
4. Қарақұмық гарнирі	1/130
5. Жеміс қайнатпасы (алмұрт, өрік )	1/180

#### БЕСІН АС

1. Коржик	1/50
2. Айран	1 /180

#### КЕШКІ АС

1. Балық кнелі	1/60
2. Картоп езбесі	1/90
3. Қызанақ	1/50
4. Итмұрын қайнатпасы	1/180

Бір балаға күндікке есептелген нан мөлшері, таңғы астан басқа:

қара бидай наны - 1/65 гр

бидай наны - 1/55гр

Медбике: \_\_\_\_\_

### АС МӘЗІРІ

#### ТАҢҒЫ АС

1. Ұнтақ ботқасы	1/180
2. Май жағылған нан	40/10
3. Кофе	1/180

#### ТҮСКІ АС

1. «Акварель» салаты	1/60
2. Щи сорпасы	1/200
3. Ет қосылған қуырдақ	1/200
4. Алма қайнатпасы	1/180

#### БЕСІН АС

1. Тоқаш	1/30
2. Йогурт «Активия»	1 /100

#### КЕШКІ АС

1. Мейіз қосылған күріш	1/150
2. Лимон салынған шай	1/180

Бір балаға күндікке есептелген нан мөлшері, таңғы астан басқа:

қара бидай наны - 1/65 гр

бидай наны-1/55гр

Медбике: \_\_\_\_\_

### АС МӘЗІРІ

#### ТАҢҒЫ АС

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. Сүт қосылған түрлі-дақылдар   | 1/180    |
| 2. Май және ірімшік жағылған нан | 40/10/10 |
| 3. Сүт қосылған тәтті шай        | 1/180    |

#### ТҮСКІ АС

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Қызанақ және қияр салаты       | 1/60  |
| 2. Борщ                           | 1/200 |
| 3. Ет салынған макарон            | 1/200 |
| 4. Алмұрт пен қараөрік қайнатпасы | 1/180 |

#### БЕСІН АС

- |          |        |
|----------|--------|
| 1. Вафли | 1/50   |
| 2. Айран | 1 /180 |

#### КЕШКІ АС

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. Картоп балық биточкісі | 1/150 |
| 2. Тәтті шай              | 1/180 |

Бір балаға күндікке есептелген нан мөлшері, таңғы астан басқа:

қара бидай наны - 1/65 гр

бидай наны - 1/55гр

**Медбике:**

---

**10 сағаттық  
балабақшаларға 1 аптаға тиімді ас мәзірі (күз)**

Апта күні	ТАҢҒЫ АС	ТҮСКІ АС	БЕСІН АС	КЕШКІ АС
Дүйсенбі	Асқабақ қосылған тұмық ботқасы Май жағылған батон Қант қосылған шай	Салат «Көкеніс орамы»(қызанақ, қияр, болг.бұрышы, аскөк, өсімдік майы) Қаймақпен ауыл кеспесі,сүтке бұқтырылған шабылған ет, Көкеніс қуырдағы Алмұрт қайнатпасы	Печенье Йогурт «Активия»	Ірімшік қосып пісірілген макарон Сүт,қант қосылған шай
Сейсенбі	Сүтке піскен сұлы ботқасы Ірімшік, май жағылған батон Сүт қосылған какао	Орамжапырақ пен өсімдік майынан жасалған салат Тауық сорпасына пісірілген кеспе Қаймаққа бұқтырылған тауық еті Қайнатылған күріш Алма мен алхоры қайнатпасы	Плюшка Биокефир майлылығы 3,2%	Балық (судак), қартоппен қызанақ(турама сый) лимон қосылған шай
Сәрсенбі	Асқабақ қосылған бидай ботқасы Жеміс еzbесі жағылған батон Сүт қатқан шай	Салат (қызанақ пен болг. бұрышы өсімдік майы) ет сорпасына қайнатылған көкеніс көжесі қайнатылған етпен картоп алмұрт пен шабдалы қайнатпасы	Алма қосылған бәліш Қайнатылған сүт майлылығы 3,2%	Қаймаққа пісірілген сүзбеланы Қант қосылған шай
Бейсенбі	Здақыл қосылған ботқа Кофе Ірімшік, май жағылған батон	Салат (кәдіш, баялды, қызанақ) фасоль сорпасы қайнатылған ет қайнатылған макарон алма қайнатпасы	Ірімшік қосылған тәтті Биокефир майлылығы 3,2%	Қияр салаты қуырылған жұмыртқа балмұрын қайнатпасы
Жұма	Сүтке пісірілген жүгері ботқасы Май жағылған батон Сүт,қант қосылған шай	Салат «Күзгі» (түстіорамжапырақ, қызанақ, қияр, салат жапырағы ) Вегетериандық бұршақ сорпасы Балық котлеті Қайнатылған тұмық Алмұрт пен алхоры қайнатпасы	Бадам жаңғағы қосылған орама Йогурт «Активия»	Ұяшық (ет салынған, ірімшік пен қызанақ қосылған) Бұқтырылған қызылша қант қосылған шай

## 1 апталық тиімді ас мәзірі (қыс)

Апта күні	ТАҢҒЫ АС	ТҮСКІ АС	БЕСІН АС	КЕШКІ АС
Дүйсенбі	3түрлі дақылдан сүтке пісірілген ботқа Ірімшік, май жағылған батон Кофе сүтпен	Салат(қайнатылған қызылша, жасыл бұршақ пен көк пияз Картоп көжесі сүтке бұқтырылған шабылған ет қайнатылған вермишель итбүлдірген киселі	Печенье Қайнатылған сүт майлығы 3,2%	Бұршақ ет Бұқтырылған орамжапырақ Шай сүтпен, қантпен
Сейсенбі	Жидекті сүзбе қосылған тоқаш соусом май жағылған батон шай қантпен	Салат (орамжапырақ пен өсімдік майы) Үзілген тауық етінен сорпа Тауық етінен палау Кептірілген жемістер қайнатпасы	Тәтті нан Биокефир	Балық, картоппен пісірілген Қызанақ (турамасы) Лимонды сусын
Сәрсенбі	Асқабақ қосылған бидай ботқасы Жеміс еzbесі жағылған батон Сүт, қант қосылған шай	Салат( сәбіз бен өсімдік майы) Әртүрлі көкөністер еzbесінің көжесі Туралған ет Картоп еzbесі Мұздатылған жидектер қайнатпасын	Жаңғақ қосылған орама Қайнатылған сүт майлығы 3,2%	Омлет Банан Итмұрын қайнатпасы
Бейсенбі	Сүтке піскен сұлы ботқасы Ірімшік, май жағылған батон Сүт қосылған какао	«Винегрет» салаты Ауыл көжесі қаймақпен Сиыр еті турамасы Овощное рагу Кептірілген жемістер қайнатпасы	Вафли Қатық	Етпен макарон Қант қосылған шай
Жұма	Сүтке пісірілген жүгері ботқасы май жағылған батон шай қантпен	Салат (морской орамжапырағы, сәбіз бен өсімдік майы) Бұршақ көжесі Балық котлеті Суға піскен картоп Жидек шырыны (қарақат)	Сүзбе қосылған тоқаш Йогурт «Активия»	Ет үзбесі буға піскен күрішпен мүкжидек киселі

## ТАҒАМДАРДЫҢ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ КАРТАЛАРЫНЫҢ ҮЛГІЛЕРІ

### Калькуляциялық карта

Тағамның атауы: **Сүтпен шәй**

Дайын өнім түрі: **200 гр.**

№	Ингредиенттің атауы	Өлшем бірлік	Салмағы, брутто	Салмағы, кг
3	молоко 3,2%	гр.	40	0,240
1	чай	гр.	2	0,012
2	сахар	гр.	15	0,090

Медбике / Емдік бике \_\_\_\_\_

Бас аспазшы \_\_\_\_\_

### Калькуляциялық карта

Тағамның атауы: **Балғын қырыққабат пен помидордан салат.**

Дайын өнім түрі: **150 гр.**

№	Ингредиенттің атауы	Өлшем бірлік	Салмағы, брутто	Салмағы, кг
1	ақбас қырыққабаты	гр.	75	2,175
2	помидорлар	гр.	53	1,537
3	көк (укроп)	гр.	3	0,087
4	өсімдік майы	гр.	30	0,870
5	қара бұрыш	гр.	0,01	0,000
6	тұз	гр.	1	0,029
7	сәбіз	гр.	20	0,580

Медбике / Емдік бике \_\_\_\_\_

Бас аспазшы \_\_\_\_\_

**Калькуляциялық карта**

Тағамның атауы:

**Көкөністер қосылған  
тауық.**

Дайын өнім түрі:

**150гр.**

№ п.п.	Ингредиенттің атауы	Өлшем бірлік	Салмағы, брутто	Салмағы, нетто
1	тауық еті	гр.	200	195
2	пияз	гр.	31	26
3	өсімдік майы	гр.	20	20
4	помидорлар	гр.	25	21
5	тұз	гр.	2	2
6	қара бұрыш	гр.	0,01	0,01
7	лавр жапырағы	гр.	0,01	0,01
8	болгар бұрышы	гр.	23	17
9	көк(укроп)	гр.	3	2
10	сарымсақ	гр.	2	1

Медбике / Емдік бике \_\_\_\_\_

Бас аспазшы \_\_\_\_\_

**Калькуляциялық карта**

Тағамның атауы:

**Пияз қосылған теңіз тілі  
балығы.**

Дайын өнім түрі:

**150гр.**

№	Ингредиенттің атауы	Өлшем бірлік	Салмағы, брутто	Салмағы, нетто
1	теңіз тілі балығы	гр.	237	112
2	пияз	гр.	36	30
3	қаймақ	гр.	10	10
4	ұн	гр.	7	7
5	тұз	гр.	2	2
6	қара бұрыш	гр.	0,01	0,01
7	өсімдік майы	гр.	30	30
8	көк (укроп)	гр.	3	2
9	сыр	гр.	30	30

Медбике / Емдік бике \_\_\_\_\_

Бас аспазшы \_\_\_\_\_

## ҚОРЫТЫНДЫ

Балалардың денсаулығын олардың үйлесімді өсуі, дене және жүйкелік-психикалық дамуын, ішкі ортаның жұқпалары мен басқа жағымсыз факторларының әрекеттеріне тұрақтылықта қажетті болатын, тиімді тамақтанусыз қамтамасыз ету мүмкін емес. Сонымен бірге, дұрыс ұйымдастырылған тамақтану балаларда мәдени-гигиеналық дағдыларды, пайдалы әдеттерді, тиімді тағамдық тәртіп деп аталатын, мәдени тамақтану негізін қалайды.

Қазіргі жағдайда балалардың денсаулық жағдайының тұтас себептер нәтижесінен, тамақтану құрылымының бұзылуы және оның сапасының жанұяда да, сонымен бірге ұйымдасқан балалар ұжымдарында да төмендеуіне байланысты, тамақтанудың рөлі айтарлықтай жоғарылады.

Дұрыс тамақтану сіздің балаңыздың дамуында баланың өсуіне, оның ақыл-ойы және дене дамуында бірінші дәрежелі рөл атқаратын, түрлі дәрумендер мен микроэлементтерді алуына қарай бастапқы маңызды рөл атқарады.

Балабақшада тамақтанудың, бала денсаулығы үшін маңызы зор.

Бала денсаулығына: пайдалы астың рөлі бірінші ретте. Баланың өсіп-жетілуіне қажетті дәрумендер мен минроэлементтер пайдалы астың құрамынан табылады.

Балабақшадағы балалардың тамақтану мөлшері, арнайы балалар үшін белгіленген. Бүлдіршін үшін қажетті микроэлементтер мен пайдалы заттардың көлемі өлшеніп, ас мәзірі апта бұрын құрылады. Балалар тағамы аса мұқияттылықпен ойластырылып, тамақ пісіру барысы мен дәмінің сипаттамасы үнемі медициналық қызметкерлердің бақылауында болады. Әрбір балабақшада: тамақтың сапасын күнделікті қадағалап отыратын, медбикелер жұмыс істейді.

Балалардың күнделікті ас үлесінде бірдей азықтар қайталанбайды, ал балық балаларға аптасына бір рет беріледі. Әр балабақшаның ас мәзірі: қышқыл сүт өнімдерінен, жұмыртқа, ет, дәнді-дақылдар, көкөністер, макарон өнімдері сияқты міндетті азық-түліктерден құралуы тиіс. Балалабақшада балалар 10-12 сағат уақыт болатындықтан, төрт-бес рет тамақтандыру тәртібі енгізілген.

Балаңыздың балалабақшадағы тамақтану тәртібін, үйіңіздегі тамақтану тәртібімен келістіріп алсаңыз, өсіп келе жатқан жас ағзаға керекті дәрумендерді түр-түрімен үйлестіріп бере аласыз.



## ӘДЕБИЕТТЕР

1. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам общественного питания» Постановление Правительства Республики Казахстан от 30 декабря 2011 года № 1665
2. *Алексеева А. С., Дружинина Л. В., Ладодо К.* Организация питания детей в ДОУ /А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. - М.: Просвещение, 1990.
3. *Ведрашко В. Ф., Кисляковская В. Г., Русакова Е. В.* Питание в детском саду /В. Ф. Ведрашко, В. Г. Кисляковская, Е. В. Русакова. - М.: Просвещение, 1971.
4. Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", 2009, №4.
5. Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения», 2010, №1.
6. Инструктивные указания о порядке питания сотрудников детского сада / Справочник по дошкольному воспитанию. - М.: Просвещение, 1980.
7. *Кокоткина О.* Журнал дошкольного воспитания// О. Кокоткина/ 2004, №10.
8. *Конь И.* Журнал «Обруч»// И. Конь /2007, №1.
9. *Ладодо К.С., Дружинина Л.В.* Журнал дошкольное воспитание// К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина/ 1989, №1, с. 93-101.
10. *Ладодо К.С., Дружинина Л.В.* Журнал дошкольное воспитание// К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина/ 1989, №9, с.85-91.

## МАЗМҰНЫ

Түсініктеме жазба.....	3
Жалпы ережелер.....	5
Ас әзірлейтін бөлімді бақылау, ас мәзірін жасаудағы талаптар, тағамдардың технологиялық картасы, топтарды тамақтандыруды ұйымдастыру.....	6
Негізгі ережелер.....	7
Бақылау жұмыстарының мазмұны мен сұрақтарын үлестіру.....	7
Құжаттама.....	8
Балабақшадағы оқу жылына арналған тамақтануды ұйымдастыруды бақылаудың жоспар-кестесінің үлгісі.....	9
Тамақтану тәртібі мен оны ұйымдастыру ережелері.....	14
Балалар тамағын дәрумендендіру .....	20
Денсаулығында ауытқулары бар балалардың ерекше тамақтану тәртібі.....	21
Тағам өнімдері мен ас әзірлеудің технологиялық өңделуінің ережелері.....	23
Ас әзірлейтін бөлмеге қойылатын санитарлық талаптар .....	26
1-қосымша .....	30
2-қосымша .....	35
3-қосымша .....	36
Тағамдардың технологиялық карталарының үлгілері.....	37
Қорытынды.....	39
Әдебиеттер.....	40