

## Тамақ өнімдерін тұтынудың ғылыми негізделген физиологиялық нормаларын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика министрінің 2016 жылғы 9 желтоқсандағы № 503 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2017 жылғы 13 қаңтарда № 14674 болып тіркелді.

"Ең төмен әлеуметтік стандарттар және олардың кепілдіктері туралы" 2015 жылғы 19 мамырдағы Қазақстан Республикасы Заңының 18-бабының 2-тармағына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Қоса беріліп отырған Тамақ өнімдерін тұтынудың ғылыми негізделген физиологиялық нормалары бекітілсін.

2. Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика министрлігінің Тұтынушылардың құқықтарын қорғау комитеті заңнамада белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

2) осы бұйрық мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде орыс және қазақ тілдеріндегі оның көшірмелерінің қағаз және электрондық түрде ресми жариялау және Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне енгізу үшін "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы" шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорынға жіберілуін;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмелерінің мерзімді баспа басылымдарында ресми жариялануға жіберілуін;

4) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика министрлігінің интернет-ресурсында орналастырылуын қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Ұлттық экономика вице-министріне жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

Қазақстан Республикасының  
Ұлттық экономика министрі

Қ. Бишімбаев

"КЕЛІСІЛДІ"

Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау және

әлеуметтік даму министрі

\_\_\_\_\_ Т.Дүйсенова

2016 жылғы 13 желтоқсан

## Тамақ өнімдерін тұтынудың ғылыми негізделген физиологиялық нормалары

### 1. Тамақ өнімдерін тұтынудың жан басына шаққандағы орташа тиімді нормалары

№	Өнімдер тобы	килограмм /жыл
	Ұнға қайта есептегенде нан өнімдері, ұн, жармалар, бұршақ (жалпы саны)	109
1.	Бидай ұны, жоғары және 1- сұрып	9
2.	Қара бидай наны	25
3.	Қара бидай-бидай наны	42
4.	Бидай наны (нан және бидай ұнынан пісірілген тоқаш нан жоғары және 1- сұрып)	28
5.	Макарон өнімдері	2,4
6.	Қарақұмық жармасы	7,4
7.	Күріш жармасы	8,4
8.	Ұнтақ жарма	4,3
9.	Сұлы жармасы	4,3
10	Тары жармасы	4,3
11	Арпа жармасы	3,0
12	Бұршақ (бұршақ, бұршақ, үрме бұршақ, қызыл және ақ, жасымық, ноқат, соя, маш, бөрібұршақ)	2,4
13	Картоп	100
	Көкөністер және бақша дақылдары (жалпы саны)	149
14	Қырыққабат (ақ қауданды, қызыл қауданды, брюссель, пекин, савойск түрлі-түсті, брокколи, кольраби)	24
15	Сәбіз	23
16	Пияз	16
17	Қияр	14
18	Қызанақ	11
19	Қызылша	14
20	Тәтті бұрыш	8

21	Аскөк (ақжелкен, жасыл пияз, аскөк, салат, жапырақты, кинза, саумалдық, латук, балдыркөк, қымыздық)	5
22	Көк пияз	3
23	Көкөністер (баклажан,кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршақ жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда)	10
24	Асқабақ	7
25	Қарбыз (тамыздан қазанға дейін және кейіннен басқа көкөністермен ауыстыру)	7
26	Қауын (тамыздан қазанға дейін және кейіннен басқа көкөністермен ауыстыру)	7
Жемістер мен жидектер (жалпы саны)		132
27	Алма	50
28	Қара өрік, алмұрт, өрік, шабдалы, құрма, анар	15
29	Суб - тропикалық (апельсин, банан, киви, мандариндер, клементиндер, ананастар, авокадо, гуава, манго, ананас, папайя, грейпфрут)	28
30	Лимон	3
31	Кептірілген жемістер	2
32	Жидектер (жүзім, шие, қызылшие, қарақат, таңқурай, қаражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ)	8
33	Жеміс-жидек шырындары	18
Ет және ет өнімдері (жалпы саны)		78,4
34	Қой еті	12
35	Сиыр еті	27
36	Жылқы еті	5,5
37	Шошқа еті	5,5
38	Субөнімдер (бауыр, жүрек, бүйректер, миі)	1,2
39	Құс еті	17
40	Шұжық өнімдері	11
Балық және балық өнімдері		14
41	Жаңа ауланған және мұздатылған балық	11
42	Консервіленген балық	1,5

43	Теңіз өнімдері, оның ішінде теңіз қырыққабаты	1,8
44	Тауық жұмыртқалары, дана, жыл	265
Сүт және сүт өнімдері (жалпы саны)		301
45	Сиыр сүті	55
46	Жылқы, түйе, ешкі сүті	10
47	Қымыз, шұбат	20
48	Сиыр сүтінен дайындалған ашытылған сұйық сүт өнімдері	46
49	Қаймақ	6
50	Жартылай майлы сүзбе	10,1
51	Мәйек ірімшік	5
52	Сиыр майы (жануар майы 75 %)	4,7
53	Өсімдік майы	12
Қант және кондитерлік өнімдер (жалпы саны)		33
54	Қант	17
55	Кондитерлік өнімдер	10
56	Ара балы	6
Өзге де өнімдер		3,7
57	Шай	1,1
58	Табиғи кофе	0,35
59	Ұнтақ какао	0,35
60	Ашытқы	0,16
61	Лавр жапырағы	0,04
62	Ұнтақталған бұрыш	0,04
63	Сірке суы	0,16
64	Йодталған ас тұзы	1,5

Өнімдердің топтары үшін қолданылатын қайта есептеу коэффициенттері:  
 ұнға - бидай наны (: 1,4), қара бидай-бидай наны (: 1,5);  
 қара бидай наны (: 1,6), кептірілген нан (x 0,65) және макарон өнімдері (x 0,98);  
 қызанақ немесе томат шырынына - томат пастасы (x 5,0);  
 жана піскен жемістерге - кептірілген жемістер (x 5);  
 қантқа - карамельдер (x 2), тосап және джем (: 1,4); бал (: 1,6), кондитерлік өнімдер (x 0,2), торттар, тәтті тоқаштар, печенье және тағыда басқа (x 0,7);  
 сүтке - қаймақ (x 5), сүзбе (x 3,7), ірімшік (x 8,5) және сары май (x 15 жануарлар майы 75% кезінде);  
 етке - шұжық өнімдері (x 0.98); - субөнімдер 1 деңгей (x 0.5);  
 балыққа - теңіз өнімдері (x 0,83).

## 2. Қазақстан Республикасында ер адамдардың кейбір жыныс-жас топтары (балалар, жасөспірімдер, қарт адамдар) үшін тамақ өнімдерін тұтынудың тиімді нормалары, килограмм/жыл

Өнімдердің атауы	Жас мөлшері топтары						
	0-1 жас	1-3 жас	4-6 жас	7-10 жас	11-13 жас	14-17 жас	63 жас
Ұнға қайта есептегенде нан өнімдері (жалпы саны)	44,9	57,23	73,62	85,89	102,28	122,71	94,06
Бидай ұны, жоғары және 1- сұрып	3,76	4,79	6,16	7,18	8,55	10,26	7,86
Қара бидай наны	10,30	13,11	16,85	19,66	23,41	28,09	21,54
Қара бидай-бидай наны	17,30	22,02	28,31	33,03	39,33	47,19	36,18
Бидай наны	11,54	14,68	18,88	22,02	26,22	31,46	24,12
Макарон өнімдері	0,99	1,26	1,62	1,89	2,25	2,70	2,07
Қарақұмық жармасы	3,05	3,88	4,99	5,82	6,93	8,31	6,37
Ұнтақ жарма	1,77	2,25	2,90	3,38	4,03	4,83	3,70
Сұлы жармасы	1,77	2,25	2,90	3,38	4,03	4,83	3,70
Арпа жармасы	1,24	1,57	2,02	2,36	2,81	3,37	2,58
Тары жармасы	1,77	2,25	2,90	3,38	4,03	4,83	3,70
Күріш жармасы	3,46	4,40	5,66	6,61	7,87	9,44	7,24
Бұршақ (бұршақ, бұршақ, үрме бұршақ, қызыл және ақ, жасымық, ноқат, соя, маш, бөрібұршақ)	0,99	1,26	1,62	1,89	2,25	2,70	2,07
Картоп	41,20	52,43	67,42	78,65	93,63	112,36	86,14
Көкөністер және бақша дақылдары (жалпы саны)	59,74	76,02	97,77	114,05	135,77	162,93	124,91
Қырыққабат (ақ қауданды, қызыл қауданды, брюссель, пекин, савойск түрлі-түсті, брокколи, кольраби)	9,89	12,58	16,18	18,87	22,47	26,97	20,68
Сәбіз	9,48	12,06	15,51	18,09	21,54	25,84	19,81
Пияз	6,59	8,39	10,79	12,58	14,98	17,98	13,78
Жаңа піскен қияр	5,77	7,34	9,44	11,01	13,11	15,73	12,06
Жаңа піскен қызанақ	4,53	5,77	7,42	8,65	10,30	12,36	9,48

Қызылша	3.71	4.72	6.07	7.08	8.43	10.11	7.75
Тәтті бұрыш	3.30	4.19	5.39	6.29	7.49	8.99	6.89
Аскөк (ақжелкен, жасыл пияз, аскөк, салат, жапырақты, кинза, саумалдық, латук, балдыркөк, кымыздық)	2.06	2.62	3.37	3.93	4.68	5.62	4.31
Көк пияз	1.24	1.57	2.02	2.36	2.81	3.37	2.58
Көкөністер (баклажан, кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршақ жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда)	4,53	5,77	7,42	8,66	10,31	12,35	9,48
Асқабак	2.88	3.67	4.72	5.51	6.55	7.87	6.03
Қарбыз, қауын	5,76	7,34	9,44	11,02	13,1	15,74	12,06
Жемістер мен жидектер (жалпы саны)	55,19	70,26	90,33	105,39	125,44	150,58	115,42
Алма	20,60	26,22	33,71	39,33	46,82	56,18	43,07
Қара өрік, алмұрт, өрік, шабдалы, құрма, анар	6.18	7.87	10.11	11.80	14.04	16.85	12.92
Суб - тропикалық (апельсин, банан, киви, мандариндер, клементиндер, ананастар, авокадо, гуава, манго, ананас, папайя, грейпфрут)	12,36	15,72	20,22	23,59	28,08	33,72	25,85
Лимон	1.24	1.57	2.02	2.36	2.81	3.37	2.58
Кептірілген жемістер	0.82	1.05	1.35	1.57	1.87	2.25	1.72
Жидектер (жүзім, шие, қызылшия, қарақат, таңқурай, қаражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ)	3,29	4,19	5,39	6,3	7,49	8,99	6,89
Жеміс-жидек шырыны	7.42	9.44	12.13	14.16	16.85	20.22	15.51
Ет және ет өнімдері (жалпы саны)	32,63	40,28	53,39	62,28	74,38	89,21	68,21
Қой еті	4,16	5,29	6,80	7,94	9,45	11,34	8,69
Сыыр еті	8,34	10,63	13,66	15,93	18,97	22,76	17,45
Жылқы еті	6,54	8,31	10,7	12,48	14,86	17,85	13,66
Шошқа еті	2,28	2,90	3,73	4,35	5,18	6,21	4,76
Субөнім 1 деңгей	0.48	0.61	0.78	0.91	1.09	1.30	1.00
Құс еті	6,55	8,33	10,71	12,50	14,88	17,85	13,69
Шұжық (сыыр, жылқы)	4.61	5.87	7.55	8.81	10.49	12.58	9.65
Балық және теңіз өнімдері	5,86	6,98	8,48	10,47	12,47	14,96	11,48
Жаңа ауланған балық	4.51	5.74	7.38	8.61	10.25	12.30	9.43
Консервіленген балық	0.60	0.77	0.98	1.15	1.37	1.64	1.26
Консервіленген теңіз қырыққабаты	0.75	0.95	1.23	1.43	1.70	2.04	1.57
Тауық жұмыртқалары, дана/жыл	110	139	179	208	248	299	230
Сүт және сүт өнімдері - барлығы	126,6	160,9	207,0	241,5	287,5	345,0	264,5
Сыыр сүті, майлылығы 2,5%	18,43	23,45	30,15	35,17	41,87	50,25	38,52
Жылқы, түйе, ешкі сүті	4,23	5,39	6,93	8,09	9,63	11,55	8,86
Ашытылған сұйық сүт өнімдері, майлылығы 2,5%	27,06	34,44	30,76	35,89	42,72	51,26	39,30
Қымыз, шұбат	-	-	13,53	15,78	18,79	22,55	17,29
Қаймақ, майлылығы 15,0%	2,71	3,44	4,43	5,17	6,15	7,38	5,66
Сүзбе, майлылығы 9,0%	4,51	5,74	7,38	8,61	10,25	12,30	9,43
Мәйек ірімшік	2,06	2,62	3,37	3,93	4,68	5,62	4,31



Көкөністер және бақша дақылдары (жалпы саны)	133,04	152,05	179,21	209,09	228,08	127,6	146,63	173,39	197,93	219,95
Қырыққабат (ақ қауданды, қызыл қауданды, брюссель, пекин, савойск түрлі-түсті, брокколи, кольраби)	22,03	25,16	29,66	34,61	37,76	21,12	24,28	28,76	33,26	36,40
Сәбіз	21,10	24,12	28,43	33,16	36,18	20,24	23,26	27,57	31,87	34,89
Пияз	14,68	16,78	19,78	23,07	25,17	14,08	16,18	19,18	22,17	24,27
Жаңа піскен қияр	12,85	14,68	17,30	20,19	22,02	12,32	14,16	16,78	19,40	21,24
Жаңа піскен қызанақ	10,09	11,54	13,60	15,86	17,30	9,68	11,12	13,18	15,24	16,69
Қызылша	8,26	9,44	11,12	12,98	14,16	7,92	9,10	10,79	12,47	13,65
Тәтті бұрыш	7,34	8,39	9,89	11,54	12,58	7,04	8,09	9,59	11,09	12,13
Аскөк (ақжелкен, жасыл пияз, аскөк, салат, жапырақты, кинза, саумалдық, латук, балдыркөк, қымыздық)	4,59	5,24	6,18	7,21	7,87	4,40	5,06	5,99	6,93	7,58
Көк пияз	2,75	3,15	3,71	4,33	4,72	2,64	3,03	3,60	4,16	4,55
Көкөністер (баклажан, кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршак жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда)	10,09	11,53	13,59	15,87	17,29	9,68	11,11	13,18	12,24	16,69
Асқабак	6,42	7,34	8,65	10,09	11,01	6,16	7,08	8,39	9,70	10,62
Қарбыз, қауын	12,84	14,68	17,3	20,18	22,02	12,32	14,2	16,78	19,4	21,24
Жидектер (жүзім, шие, қызылшияе , қарақат, таңқурай, каражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ)	122,99	140,53	165,62	193,21	210,82	117,9	135,5	160,62	185,7	203,22
Алма	45,88	52,43	61,80	72,10	78,65	44,01	50,56	59,93	69,29	75,84
Қара өрік, алмұрт, өрік, шабдалы, құрма, анар	13,76	15,73	18,54	21,63	23,60	13,20	15,17	17,98	20,79	22,75
Суб - тропикалық (апельсин, банан, киви, мандариндер, клементиндер, ананастар, авокадо , гуава, манго, ананас, папайя, грейпфрут)	27,54	31,45	37,08	43,26	47,21	26,40	30,35	35,95	41,58	45,49
Лимон	2,75	3,15	3,71	4,33	4,72	2,64	3,03	3,60	4,16	4,55
Кептірілген жемістер	1,84	2,10	2,47	2,88	3,15	1,76	2,02	2,40	2,77	3,03
Жидектер (жүзім, шие, қызылшияе , қарақат, таңқурай, каражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ)	7,34	8,39	9,89	11,53	12,58	7,04	8,09	9,59	11,09	12,14
Жеміс-жидек шырыны	16,52	18,88	22,25	25,96	28,31	15,84	18,20	21,57	24,94	27,30



Ет және ет өнімдері (жалпы саны)	72,66	83,10	97,87	114,19	124,58	69,70	80,08	94,91	109,75	120,26
Қой еті	11.10	12.69	14.96	17.45	19.03	10.65	12.24	14.50	16.77	18.35
Сиыр еті	25.09	28.67	33.79	39.42	43.01	24.06	27.65	32.77	37.89	41.47
Жылқы еті	5.20	5.95	7.01	8.18	8.92	4.99	5.73	6.80	7.86	8.60
Шошқа еті	5.07	5.80	6.83	7.97	8.70	4.87	5.59	6.63	7.66	8.39
Субөнім 1 деңгей	1.06	1.22	1.43	1.67	1.82	1.02	1.17	1.39	1.61	1.76
Құс еті	15.60	17.83	21.01	24.51	26.74	14.96	17.19	20.37	23.56	25.79
Шұжық өнімдері	10.28	11.75	13.84	16.15	17.62	9.86	11.33	13.42	15.52	16.99
Балық және теңіз өнімдері	12,23	13,96	16,45	19,12	20,95	11,73	13,47	15,96	18,45	20,20
Жаңа ауланған балық	10.05	11.48	13.53	15.79	17.22	9.64	11.07	13.12	15.17	16.61
Консервіленген балық	1.34	1.53	1.80	2.11	2.30	1.29	1.48	1.75	2.02	2.21
Консервіленген теңіз қырыққабаты	1.67	1.91	2.25	2.62	2.86	1.60	1.84	2.18	2.52	2.76
Тауық жұмыртқалар, дана/жыл	245	281	329	383	420	234	270	318	369	405
Сүт және сүт өнімдері - барлығы	281,8	322,0	379,5	442,8	483,0	270,3	310,5	367,9	425,4	465,8
Сиыр сүті, майлылығы 2.5%	50.47	57.68	67.98	79.31	86.52	48.41	55.62	65.92	76.22	83.43
Жылқы, түйе, ешкі сүті	9,43	10,78	12,71	14,83	16,17	9,05	10,40	12,32	14,25	15,60
Ашытылған сұйық сүт өнімдері майлылығы 2.5%	41,87	47,84	56,39	65,78	71,76	40,16	46,14	54,68	63,22	69,20
Қымыз, шұбат	18,41	21,05	24,80	28,94	31,57	17,66	20,29	24,05	27,81	30,44
Қаймақ, майлылығы 15,0%	6.03	6.89	8.12	9.47	10.33	5.78	6.64	7.87	9.10	9.97
Сүзбе, майлылығы 9,0%	10.05	11.48	13.53	15.79	17.22	9.64	11.07	13.12	15.17	16.61
Мәйек ірімшік	4.59	5.24	6.18	7.21	7.87	4.40	5.06	5.99	6.93	7,58
Сиыр майы (жануар майы 75 %)	4.31	4.93	5.81	6.78	7.39	4.14	4.75	5.63	6.51	7.13
Өсімдік майы	11.06	12.64	14.89	17.38	18.96	10.61	12.19	14.44	16.70	18.28
Қант және кондитерлік өнімдер (жалпы саны)	29,18	33,34	39,31	45,85	50,02	27,98	32,16	38,11	44,07	48,24
Қант	15,54	17,76	20,94	24,42	26,64	14,91	17,13	20,30	23,47	25,69
Кондитерлік өнімдер	17,29	18,76	20,86	23,17	24,64	16,86	18,34	20,44	22,54	24,01
Ара балы	5.36	6.12	7.22	8.42	9.19	5.14	5.91	7.00	8.09	8.86
Өзге де өнімдер	3,43	3,90	4,58	5,38	5,85	3,30	3,75	4,47	4,26	5,64
Шай	1.01	1.15	1.36	1.59	1.73	0.97	1.11	1.32	1.52	1.67
Табиғи кофе	0.33	0.38	0.44	0.52	0.57	0.32	0.36	0.43	0.50	0.55
Ұнтақ какао	0.33	0.38	0.44	0.52	0.57	0.32	0.36	0.43	0.50	0.55
Ашытқы	0.17	0.19	0.22	0.26	0.28	0.16	0.18	0.22	0.25	0.27
Лавр жапырағы	0.04	0.04	0.05	0.06	0.06	0.04	0.04	0.05	0.06	0.06
Ұнтақталған бұрыш	0.04	0.04	0.05	0.06	0.06	0.04	0.04	0.05	0.06	0.06
Сірке суы	0.17	0.19	0.22	0.26	0.28	0.16	0.18	0.22	0.25	0.27
Йодталған ас тұзы	1.34	1.53	1.80	2.11	2.30	1.29	1.48	1.75	2.02	2.21

Ескертпе:

Еңбектің ауырлық дәрежесі: I – өте жеңіл, II - жеңіл, III – орташа, IV – ауыр, V - өте ауыр

#### 4. Қазақстан Республикасында әйел адамдардың кейбір жыныс-жас аралық топтары (балалар, жасөспірімдер, қарт адамдар) үшін тамақ өнімдерін тұтынудың тиімді нормалары, килограмм/жыл

Өнімдердің атауы	Жас мөлшері топтары						
	11-13 жас	1-3 жас	4-6 жас	7-10 жас	11-13 жас	14-17 жас	58 жас
Ұнға қайта есептегенде нан өнімдері (жалпы саны)	44.99	57.24	73.63	85.89	98.19	98.19	83.83
Бидай ұны, 1 – сұрып	3.76	4.79	6.16	7.18	8.21	8.21	7.01
Қара бидай наны	10.30	13.11	16.85	19.66	22.47	22.47	19.19
Қара бидай-бидай наны	17.30	22.02	28.31	33.03	37.75	37.75	32.25
Бидай наны	11.54	14.68	18.88	22.02	25.17	25.17	21.50
Макарон өнімдері	0.99	1.26	1.62	1.89	2.16	2.16	1.84
Қаракұмық жармасы	3.05	3.88	4.99	5.82	6.65	6.65	5.68
Ұнтақ жарма	1.77	2.25	2.90	3.38	3.87	3.87	3.30
Сұлы жармасы	1.77	2.25	2.90	3.38	3.87	3.87	3.30
Арпа жармасы	1.24	1.57	2.02	2.36	2.70	2.70	2.30
Тары жармасы	1.77	2.25	2.90	3.38	3.87	3.87	3.30
Күріш жармасы	3.46	4.40	5.66	6.61	7.55	7.55	6.45
Бұршақ (бұршақ, бұршақ, үрме бұршақ, қызыл және ақ, жасымық, ноқат, соя, маш, бөрібұршақ)	0.99	1.26	1.62	1.89	2.16	2.16	1.84
Картоп	41.20	52.43	67.42	78.65	89.89	89.89	76.78
Көкөністер және бақша дақылдары (жалпы саны)	46.57	59.24	76.19	88.87	101.6	101.6	86.76
Қырыққабат (ақ қауданды, қызыл қауданды, брюссель, пекин, савойск түрлі-түсті, брокколи, кольраби)	9,89	12,58	16,18	18,87	21,56	21,56	18,43
Сәбіз	9.48	12.06	15.51	18.09	20.67	20.67	17.66
Пияз	6.59	8.39	10.79	12.58	14.38	14.38	12.28
Жаңа піскен қияр	5.77	7.34	9.44	11.01	12.58	12.58	10.75
Жаңа піскен қызанақ	4.53	5.77	7.42	8.65	9.89	9.89	8.45
Қызылша	3.71	4.72	6.07	7.08	8.09	8.09	6.91
Тәтті бұрыш	3.30	4.19	5.39	6.29	7.19	7.19	6.14
Аскөк (ақжелкен, жасыл пияз, аскөк, салат, жапырақты, кинза, саумалдық, латук, балдыркөк, қымыздық)	2.06	2.62	3.37	3.93	4.49	4.49	3.84
Көк пияз	1.24	1.57	2.02	2.36	2.70	2.70	2.30
Көкөністер (баклажан,кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршақ жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда)	4,53	5,77	7,42	9,90	9,90	9,90	8,44
Асқабақ	2.88	3.67	4.72	5.51	6.29	6.29	5.37
Қарбыз, қауын	5,76	7,34	9,44	11,02	12,58	12,58	10,74
Жемістер мен жидектер, (жалпы саны)	55.19	70.26	90.33	105.4	120.4	120.4	102.9
Алма	20.60	26.22	33.71	39.33	44.94	44.94	38.39
Қара өрік, алмұрт, өрік, шабдалы, құрма, анар	6.18	7.87	10.11	11.80	13.48	13.48	11.52

Суб - тропикалық (апельсин, банан, киви, мандариндер, кlementиндер, ананастар, авокадо, гуава, манго, ананас, папайя, грейпфрут)	13,36	15,72	20,22	23,59	26,95	26,95	23,04
Лимон	1.24	1.57	2.02	2.36	2.70	2.70	2.30
Кептірілген жемістер	0.82	1.05	1.35	1.57	1.80	1.80	1.54
Жидектер (жүзім, шие, қызылшия, қарақат, таңқурай, қаражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ)	3,29	4,19	5,39	6,30	7,19	7,19	6,14
Жеміс-жидек шырыны	7.42	9.44	12.13	14.16	16.18	16.18	13.82
Ет және ет өнімдері (жалпы саны)	32.63	41.52	53.39	62.29	71.2	71.2	60.8
Қой еті	4,16	5,29	6,80	7,94	9,07	9,07	7,75
Сиыр еті	8,34	10,63	13,66	15,93	18,21	18,21	15,55
Жылқы еті	6,54	8,31	10,7	12,48	14,28	14,28	12,18
Шошқа еті	2.28	2.90	3.73	4.35	4.97	4.97	4.25
Субөнім 1 деңгей	0.48	0.61	0.78	0.91	1.04	1.04	0.89
Құс еті	6,55	8,33	10,71	12,50	14,28	14,28	12,20
Шұжық (сиыр, жылқы)	4.61	5.87	7.55	8.81	10.07	10.07	8.60
Балық және теңіз өнімдері	5.73	7.30	9.38	10.95	12.51	12.51	10.69
Жаңа ауланған балық	4.51	5.74	7.38	8.61	9.84	9.84	8.41
Консервіленген балық	0.60	0.77	0.98	1.15	1.31	1.31	1.12
Консервіленген теңіз қырыққабаты	0.75	0.95	1.23	1.43	1.64	1.64	1.40
Тауық жұмыртқалары, дана/жыл	110	139	179	208	241	241	204
Сүт және сүт өнімдері - барлығы	126.6	160.9	207	241.5	275.9	275.9	235.8
Сиыр сүті, майлылығы 2,5%	18,43	23,26	30,15	35,17	40,20	40,20	34,34
Жылқы, түйе, ешкі сүті	4,23	5,58	6,93	8,09	9,24	9,24	7,89
Ашытылған сұйық сүт өнімдері, майлылығы 2,5%	27.06	34.44	30.76	35.89	41.01	41.01	35.03
Қымыз, шұбат	-	-	13,53	15,78	18,04	18,04	15,41
Қаймақ, майлылығы 15,0%	2.71	3.44	4.43	5.17	5.91	5.91	5.04
Сүзбе, майлылығы 9,0%	4.51	5.74	7.38	8.61	9.84	9.84	8.41
Мәйек ірімшік	2.06	2.62	3.37	3.93	4.49	4.49	3.84
Сиыр майы (жануар майы 75 %)	1.94	2.46	3.17	3.70	4.22	4.22	3.61
Өсімдік майы	4.96	6.32	8.12	9.48	10.83	10.83	9.25
Қант және кондитерлік өнімдер (жалпы саны)	13,11	16,67	21,44	25,02	28,59	28,59	24,41
Қант	6,98	8,88	11,42	13,33	15,23	15,23	13,0
Кондитерлік өнімдер	11,62	12,88	14,56	15,82	17,08	17,08	15,61
Ара балы	2.41	3.06	3.94	4.59	5.25	5.25	4.48
Өзге де өнімдер	1.53	1.95	2.5	2.92	3.34	3.34	2.86
Шай	0.45	0.58	0.74	0.87	0.99	0.99	0.84
Табиғи кофе	0.15	0.19	0.24	0.28	0.32	0.32	0.28
Ұнтақ какао	0.15	0.19	0.24	0.28	0.32	0.32	0.28
Ашытқы	0.07	0.09	0.12	0.14	0.16	0.16	0.14
Лавр жапырағы	0.02	0.02	0.03	0.03	0.04	0.04	0.03

Ұнтақталған бұрыш	0.02	0.02	0.03	0.03	0.04	0.04	0.03
Сірке суы	0.07	0.09	0.12	0.14	0.16	0.16	0.14
Йодталған ас тұзы	0.60	0.77	0.98	1.15	1.31	1.31	1.12

## 5. Қазақстан Республикасында әртүрлі дәрежелі ауыр жұмыспен айналысатын 18 және одан жоғары жастағы әйел азаматтар үшін тамақ өнімдерін тұтынудың тиімді нормалары

Өнімдердің атауы	Жас мөлшері топтары, еңбек топтарының қарқындылығы							
	18-29 жас				30-58 жас			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Ұнға қайта есептегенде нан өнімдері (жалпы саны)	84.66	94.91	111.25	127.60	81.38	91.63	107.99	120.65
Бидай ұны, 1- сұрып	7.08	7.93	9.30	10.67	6.80	7.66	9.03	10.09
Қара бидай наны	19.38	21.72	25.47	29.21	18.63	20.97	24.72	27.62
Қара бидай-бидай наны	32.56	36.49	42.79	49.08	31.30	35.24	41.53	46.40
Бидай наны	21.71	24.33	28.52	32.72	20.87	23.49	27.69	30.94
Макарон өнімдері	1.86	2.09	2.44	2.80	1.79	2.01	2.37	2.65
Қарақұмық жармасы	5.74	6.43	7.54	8.65	5.52	6.21	7.32	8.18
Ұнтақ жарма	3.33	3.74	4.38	5.02	3.20	3.61	4.25	4.75
Сұлы жармасы	3.33	3.74	4.38	5.02	3.20	3.61	4.25	4.75
Арпа жармасы	2.33	2.61	3.06	3.51	2.24	2.52	2.97	3.31
Тары жармасы	3.33	3.74	4.38	5.02	3.20	3.61	4.25	4.75
Күріш жармасы	6.51	7.30	8.56	9.82	6.26	7.05	8.31	9.28
Бұршақ (бұршақ, бұршақ, үрме бұршақ, қызыл және ақ, жасымық, ноқат, соя, маш, бөрібұршақ)	1.86	2.09	2.44	2.80	1.79	2.01	2.37	2.65
Картоп	77.53	86.89	101.87	116.85	74.53	83.90	98.88	110.49
Көкөністер (баклажан,кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршақ жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда )	87.61	98.18	115.1	132.1	84.23	94.8	111.7	124.8
Қырыққабат (ақ қауданды, қызыл қауданды, брюссель, пекин, савойск түрлі-түсті, брокколи, кольраби)	18,61	20,84	24,44	28,04	17,89	20,13	23,72	26,51
Сәбіз	17.83	19.99	23.43	26.88	17.14	19.30	22.74	25.41
Пияз	12.40	13.90	16.30	18.70	11.93	13.42	15.82	17.68
Жаңа піскен қияр	10.85	12.16	14.26	16.36	10.43	11.75	13.84	15.47
Жаңа піскен қызанақ	8.53	9.56	11.21	12.85	8.20	9.23	10.88	12.15
Қызылша	6.98	7.82	9.17	10.52	6.71	7.55	8.90	9.94
Тәтті бұрыш	6.20	6.95	8.15	9.35	5.96	6.71	7.91	8.84
Аскөк (ақжелкен, жасыл пияз, аскөк, салат, жапырақты, кинза, саумалдық, латук, балдыркөк, қымыздық)	3.88	4.34	5.09	5.84	3.73	4.19	4.94	5.52



Қант және кондитерлік өнімдер (жалпы саны)	24,66	27,64	32,40	37,16	23,70	26,68	31,44	35,13
Қант	13,13	14,72	17,25	19,79	12,62	14,21	16,75	18,71
Кондитерлік өнімдер	15,7	16,75	18,43	20,11	15,41	16,41	18,08	19,39
Ара балы	4.53	5.07	5.95	6.82	4.35	4.90	5.77	6.45
Өзге де өнімдер	2.88	3.23	3.79	4.36	2.77	3.1	3.69	4.11
Шай	0.85	0.96	1.12	1.29	0.82	0.92	1.09	1.22
Табиғи кофе	0.28	0.31	0.37	0.42	0.27	0.30	0.36	0.40
Ұнтақ какао	0.28	0.31	0.37	0.42	0.27	0.30	0.36	0.40
Ашытқы	0.14	0.16	0.18	0.21	0.13	0.15	0.18	0.20
Лавр жапырағы	0.03	0.03	0.04	0.05	0.03	0.03	0.04	0.04
Ұнтақталған бұрыш	0.03	0.03	0.04	0.05	0.03	0.03	0.04	0.04
Сірке суы	0.14	0.16	0.18	0.21	0.13	0.15	0.18	0.20
Йодталған ас тұзы	1.13	1.27	1.49	1.71	1.09	1.22	1.44	1.61

Ескертпе:

Еңбектің ауырлық дәрежесі: I – өте жеңіл, II - жеңіл, III – орташа, IV – ауыр, V - өте ауыр

## **6. Тиімді тамақтану тағам ұсынылатын жиынтығының ұсынылатын тәуліктік тұтыну нормасының энергетикалық және тағамдық құндылығының сипаттамасы**

Көрсеткіштер	Саны
Энергия, килокалория	2760
Ақуыз калорийі, %	15
Ақуыз барлығы, грамм	104
Жануарлар ақуызы, грамм	58
Барлығынан жануарлар ақуызының %	55,8
Май калорийі, %	32,7
Майлар барлығы, грамм	100
Өсімдік майлары, грамм	46,2
Барлығынан өсімдік майларының %	46
ҚМҚ, грамм	25,1
МҚМҚ, грамм	22,1
ПҚМҚ, грамм	24,8
Холестерин, миллиграмм	439
Көмірсу калорийі, %	52,2
Көмірсу барлығы, грамм	360
Крахмал, грамм	221
Моно-дисахар, грамм	51
Тағамдық талшықтар, грамм	38,6
Барлық көмірсудан қанттың %	42

А дәрумені (РЭ), микрограмм	1319
Е дәрумені, миллиграмм	26
В 1 дәрумені, миллиграмм	1,5
В 2 дәрумені, миллиграмм	1,72
В 3 дәрумені (ниацин), миллиграмм	18,6
С дәрумені, миллиграмм	123
Фолат (фолий қышқылы), микрограмм	187
Кальций, миллиграмм	957
Магний, миллиграмм	457
Фосфор, миллиграмм	1756
Темір, миллиграмм	25
Мырыш, миллиграмм	10
Селен, микрограмм	29,7
Йод, микрограмм	127

Қысқартылған сөздердің толық жазылуы: ҚМҚ – қаныққан май қышқылдары;  
МҚМҚ – моноқанықпаған май қышқылдары; ПҚМҚ – полиқанықпаған май қышқылдары;  
РЭ – ретинолды эквивалент.

## 7. Орта есеппен жан басына шаққандағы өнімнің тәуліктік тұтынудың тиімді нормасының энергетикалық және тағамдық құндылығы

Энергия және тағамдық заттар	Тиімді тамақтану тағам жиынтығының ұсынылатын нормасының энергетикалық және тағамдық құндылығы	1000 килокалорияға есептегенде заттардың тағамдық тығыздығы	
		ФАО/ДСҰ <sup>3</sup> ұсынымдары (халықтың барлық тобына)	Тиімді тамақтану тағам жиынтығының ұсынылған ең төменгі нормалары
Энергия, килокалория	2671		
Ақуыз барлығы, грамм	104	25-30	39*
Майлар барлығы, грамм	100	16-39	36
Көмірсу, грамм	360	140-190	130
ҚМҚ	25,1	< 11	10
ПҚМҚ / МҚМҚ	24,8/25,1	0.5-0.9	0,99
Холестерин	439	< 300 миллиграмм/күн	439 миллиграмм/күн

Тағамдық талшықтар, грамм	38,6	8-20	20
Кальций, миллиграмм	957	250-400	347
Темір, миллиграмм	25	3.5-20	9,2
Мырыш, миллиграмм	10,0	5-10	3,6**
Йод, микрограмм	127	75	46,1**
А дәрумені (РЭ), микрограмм	1319	350-500	478
Е дәрумені, миллиграмм	26	3.5-5.0	10*
Фолат, микрограмм	187	150-200	67,9**
В 1 дәрумені (тиамин), миллиграмм	1,5	0.5-0.8	0,6
В 2 дәрумені (рибофлавин), миллиграмм	1,72	0.6-0.9	0,7
В 3 дәрумені (ниацин), миллиграмм	18,6	6-10	7
С дәрумені, миллиграмм	123	25-30	44,6*

Ескертпе:

<sup>1</sup> Картоп және көкөністердің суық аспаздық өңдеу кезінде желінбейтін бөлігіндегі шығынды ескере отырып

<sup>2</sup> Тамақты термиялық өңдеу кезінде макронутриенттер, дәрумендер мен микроэлементтер шығынын ескере отырып

<sup>3</sup> Preparation and use of food-based dietary guidelines // Report of a joint FAO/WHO consultation.

– Geneva. – WHO. – 1998

\* Тағамдық заттар құрамы салыстырмалы түрде көтерілген

\*\* Тағамдық заттар құрамы салыстырмалы түрде лимиттелген (йод және фолатты қоспағанда)

## 8. Қазақстан Республикасының әртүрлі әлеуметтік топтары үшін негізгі тағам өнімдерін тұтынудың ең төменгі тиімді нормалары (килограмм/жылына)

--	--	--	--



Өнімдері атауы	Барлық халық	Оның ішінде					
		0-13 жас аралығындағы балалар	14-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		18 жастан > еңбекке қабілетті халық		Зейнеткерлер және егде жастағы адамдар
			ұлдар	қыздар	ерлер	әйелдер	
1-сұрыпты байытылған бидай ұны	13	6.5	17.2	13.2	16.6	13.2	12.7
1-сұрыпты байытылған бидай ұнынан пісірілген нан	70.7	39.6	91.7	70.2	88.6	70.2	69.3
Қара бидай наны	31.0	17.4	35.8	27.4	40.1	32.3	25.1
Қара нан	4.8	2.5	7.4	5.7	5.8	4.6	5.5
Макарон өнімдері	4.4	3.5	5.4	4.2	5.2	4.1	4.0
Күріш	8.5	6.5	10.7	8.2	10.3	8.2	7.9
Қарақұмық	2	1.8	2.5	1.9	2.4	1.9	1.8
Сұлы жармасы	2	1.8	2.5	1.9	2.4	1.9	1.8
Ұнтақ жарма	2	2.9	2.1	1.6	2.1	1.6	1.6
Бұршақ	2	1.0	2.7	2.1	2.6	2.0	2.0
Картоп	95	66.5	110.9	84.9	117.9	94.1	85.3
Аққауданды қырыққабат	25	13.6	32.8	25.2	31.6	25.0	24.5
Сәбіз	20	19.2	23.9	18.3	23.0	18.2	17.8
Пияз	20	8.5	27.0	20.7	26.0	20.6	20.2
*Қызынақ	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
*Қияр	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
Қызылша	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
*Бақша дақылдары (қарбыз)	10	4.7	12.7	9.7	12.8	9.7	11.4
Жаңа піскен жеміс (алма)	25	37.3	26.8	20.5	25.8	20.4	19.6
**Жидек (жүзім)	4.5	11.1	4.1	3.1	3.9	3.1	2.9
Кептірілген жемістер (өрік қағы)	0.5	1.7	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3
Қант	18	13.3	22.7	17.4	22.0	17.4	16.6
Сиыр еті	15	12.3	19.5	14.9	17.4	13.9	14.3
Шошқа еті	9	2.8	12.9	9.9	12.0	9.5	9.3
Қой еті	6.3	5.7	7.8	6.0	7.3	5.8	6.0
Құс еті	5	4.6	6.2	4.7	5.8	4.6	4.6
Жылқы еті	3.2	1.6	4.5	3.4	4.0	3.2	3.2
Пісірілген шұжық	3	1.5	4.1	3.1	3.8	3.0	3.0
1- санаттағы субөнімдер (бауыр)	0.4	1.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Жаңа ауланған және/немесе жаңа мұздатылған көксерке	8.4	7.8	10.3	7.9	9.0	7.1	7.6
Сүт, литр	84.5	64.0	110.7	84.8	100.3	79.5	81.3

Майлылығы 20% қаймақ	3.2	2.8	3.9	3.0	3.7	2.9	3.1
Жартылай майлы ірімшік	4.9	4.4	5.9	4.5	5.6	4.5	4.8
Мәйек ірімшік	2.3	2.8	2.8	2.1	2.5	2.0	2.0
Сары май	4.4	3.9	5.5	4.2	5.2	4.1	4.1
Жұмыртқа, дана	142	205	167	128	147	117	113
Құнбағыс майы	7	4.6	8.9	6.8	8.5	6.7	7.1
Маргарин	1.5	0.3	2.4	1.8	2.1	1.6	1.6
Майонез	0.5	0.04	0.77	0.59	0.72	0.57	0.56
Шай	0.67	0.28	0.91	0.69	0.87	0.69	0.67
Астұзы	2.19	0.92	3.00	2.30	2.89	2.29	2.21
Ашытқы	0.05	0.03	0.08	0.06	0.07	0.05	0.05
Дәмдеуіштер	0.02	0	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02

Ескертпе:

\*томаттар мен қиярлар - ең төмен тұтыну деңгейі бес айға таратылып бөлінеді ( маусым-қазан);

\*\*қарбыздар, жидектер - ең төмен тұтыну деңгейі үш айға таратылып бөлінеді ( тамыз-қазан).

## 9. Қазақстан Республикасы ерлерінің әртүрлі жас топтары үшін негізгі тамақ өнімдерін тұтынудың ең төменгі тиімді нормалары (килограмм/жылына)

Өнімдері атауы	Жас топтары (жасы)								
	0.5-1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-29	30-62	63+
1-сұрыпты байытылған бидай ұны	1.55	3.51	6.33	10.98	12.43	17.18	16.92	16.30	13.64
1-сұрыпты байытылған бидай ұнынан пісірілген нан	3.68	25.56	52.53	59.45	69.53	91.66	90.26	86.92	74.34
Қара бидай наны	0	15.58	20.72	26.91	29.51	35.8	40.89	39.27	26.96
Қара нан	0	0	2.63	4.98	5.63	7.39	5.86	5.64	5.91
Макарон өнімдері	1.55	3.09	4.26	4.55	4.94	5.42	5.31	5.12	4.32
Күріш	5.82	5.84	6.63	7.63	8.64	10.69	10.47	10.08	8.48
Қарақұмық	1.55	1.70	1.86	1.94	2.18	2.45	2.40	2.31	1.93
Сұлы жармасы	1.55	1.70	1.86	1.94	2.18	2.45	2.40	2.31	1.93
Ұнтақ жарма	3.66	3.27	3.04	2.48	2.55	2.13	2.09	2.01	1.70
Бұршақ	0	0.7	1.14	1.53	1.72	2.67	2.62	2.52	2.13
Картоп	33.38	45.62	82.12	92.03	98.68	110.89	120.07	115.69	91.58
А қ қырыққабат	4.00	7.82	16.65	20.66	23.27	32.84	32.19	31.00	26.26
Сәбіз	19.10	19.08	20.17	20.65	22.02	23.93	23.46	22.59	19.11
Пияз	2.13	2.69	5.41	14.99	20.49	27.03	26.49	25.51	21.65
*Қызынақ	1.55	1.92	3.50	4.51	5.10	6.47	6.32	6.08	5.12
*Қияр	1.55	1.92	3.50	4.51	5.10	6.47	6.32	6.08	5.12



1- сұрыпты байытылған бидай ұнынан пісірілген нан	3.46	24.21	47.32	52.51	57.79	70.20	70.20	70.20	64.20
Қара бидай наны	0	14.75	18.66	23.77	24.53	27.42	32.34	32.34	23.28
Қара нан	0	0	2.37	4.40	4.68	5.66	4.56	4.56	5.10
Макарон өнімдері	1.46	2.93	3.84	4.02	4.11	4.15	4.13	4.13	3.73
Күріш	5.47	5.53	5.97	6.74	7.18	8.19	8.15	8.15	7.32
Қарақұмық	1.46	1.61	1.68	1.71	1.81	1.88	1.86	1.86	1.67
Сұлы жармасы	1.46	1.61	1.68	1.71	1.81	1.88	1.86	1.86	1.67
Ұнтақ жарма	3.44	3.10	2.74	2.19	2.12	1.63	1.63	1.63	1.47
Бұршақ	0	0.66	1.02	1.35	1.43	2.05	2.04	2.04	1.84
Картоп	31.39	44.06	73.98	81.28	82.01	84.93	94.06	94.06	79.09
Ақ қауданды қырыққабат	3.76	7.41	15.00	18.25	19.34	25.15	25.04	25.04	22.68
Сәбіз	17.96	18.08	18.17	18.24	18.30	18.33	18.24	18.24	16.50
Пияз	2.00	2.55	4.87	13.24	17.03	20.70	20.61	20.61	18.70
*Қызынақ	1.46	4.82	3.15	3.98	4.24	4.95	4.91	4.91	4.42
*Қияр	1.46	4.82	3.15	3.98	4.24	4.95	4.91	4.91	4.42
Қызылша	1.46	4.82	3.15	3.98	4.24	4.95	4.91	4.91	4.42
*Бакша дақылдары (қарбыз)	0	1.82	3.15	7.96	8.48	9.71	9.66	9.66	10.14
Жаңа піскен жеміс (алма)	54.74	39.85	34.09	27.13	21.70	20.53	20.42	20.42	18.12
*Жидек (жүзім)	25.55	11.84	7.24	4.88	3.64	3.11	3.09	3.09	2.67
Кептірілген жеміс-жидектер(өрік қағы)	3.91	2.19	0.73	0.68	0.58	0.44	0.29	0.29	0
Қант	8.32	10.24	14.11	14.48	15.33	17.40	17.40	17.40	15.42
Сиыр еті	8.30	9.85	12.70	13.21	14.06	14.92	13.94	13.94	13.18
Шошқа еті	0	0	0	5.11	7.55	9.85	9.52	9.52	8.58
Қой еті	4.92	5.12	5.34	5.55	5.78	5.98	5.75	5.75	5.58
Құс еті	3.98	4.12	4.38	4.53	4.67	4.74	4.56	4.56	4.27
Жылқы еті	0	0.73	1.68	2.19	2.92	3.43	3.19	3.19	2.99
Пісірілген шұжық	0	0.73	1.68	1.95	2.48	3.10	3.03	3.03	2.74
1-санаттағы субөнімдер (бауыр)	3.65	1.82	1.09	0.55	0.18	0.18	0.18	0.18	0.18
Жаңа ауланған және/ немесе жаңа мұздатылған көксерке	7.03	7.19	7.47	7.60	7.72	7.87	7.14	7.14	6.99
Сүт, литр	41.12	51.39	61.68	68.53	78.81	84.77	79.50	79.50	75.38
Майлылығы 20 % қаймақ	2.19	2.55	2.74	2.85	2.92	2.99	2.94	2.94	2.88
Жартылай майлы ірімшік	3.83	4.01	4.20	4.31	4.45	4.51	4.47	4.47	4.43
Мәйектік ірімшік	3.12	2.92	2.74	2.34	2.23	2.12	1.99	1.99	1.86
Сары май	2.92	3.43	3.91	3.98	4.01	4.20	4.09	4.09	3.81
Жұмыртқа, дана	328.50	182.50	170.33	152.08	139.92	127.75	116.80	116.80	104.33
Құнбағыс майы	1.09	3.65	5.51	5.66	5.80	6.79	6.72	6.72	6.57
Маргарин	0	0	0	0.61	0.65	1.81	1.64	1.64	1.48
Майонез	0	0	0	0.09	0.10	0.59	0.57	0.57	0.52
Шай	0	0.18	0.24	0.36	0.53	0.69	0.69	0.69	0.62
Астұзы	0.36	0.54	0.77	1.04	1.58	2.30	2.29	2.29	2.05

Ашытқы	0	0.02	0.02	0.05	0.05	0.06	0.05	0.05	0.05
Дәмдеуіштер	0	0	0	0	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02

Ескертпе:

\*томаттар мен қиярлар-ең төмен тұтыну деңгейі бес айға таратылып бөлінеді ( маусым-қазан)

\*\*қарбыздар, жидектер - ең төмен тұтыну деңгейі үш айға таратылып бөлінеді ( тамыз-қазан)

## 11. Қазақстан Республикасы халқының әртүрлі әлеуметтік топтары үшін негізгі тағам өнімдерін тұтынудың ең төменгі тиімді нормаларының химиялық құрамы мен энергетикалық құндылығы

Нутриенттер	Барлық халық	оның ішінде					
		0-13 жас аралығындағы балалар	14-17 жас аралығындағы жасөспірімдер		18 жастан > еңбекке қабілетті халық		Зейнеткерлер және егде жастағы адамдар
			ұлдар	қыздар	ерлер	әйелдер	
Энергия, килокалория	2175	1521	2755	2110	2646	2100	2052
Ақуыз барлығы, грамм	76.0	55.5	96.7	74.1	91.7	72.8	71.5
Жануарлар ақуызы, грамм	38.9	32.6	49.9	38.2	45.4	36.0	36.7
Майлар барлығы, грамм	72.2	51.2	92.4	70.9	86.5	68.6	69.6
Өсімдік майлары, грамм	29.8	17.4	39.0	29.8	37.0	29.4	29.9
ҚМҚ, грамм	25.7	19.8	32.8	25.1	30.4	24.1	24.4
МҚМҚ, грамм	20.6	14.7	26.7	20.4	24.6	19.5	19.7
ПҚМҚ, грамм	20.2	13.0	25.9	19.8	24.6	19.5	20.1
Холестерин, миллиграмм	247	248	298	229	270	215	213
Көмірсулар, грамм	300	205	378	289	369	293	279
монодисахаридтер, грамм	90	73	112	86	107	85	82
Тағамдық талшықтар, грамм	10.4	8.9	12.9	9.9	12.3	9.8	9.5
Кальций, миллиграмм	597	476	760	582	706	560	561
Магний, миллиграмм	283	189	356	273	348	276	263
Фосфор, миллиграмм	1199	873	1485	1137	1420	1129	1095

Темір, миллиграмм	20.8	13.1	26.3	20.1	25.7	20.5	19.5
Мырыш, миллиграмм	11.9	8.0	14.9	11.4	14.3	11.3	11.1
Йод, микрограмм	208	121	276	212	262	208	203
Селен, микрограмм	89	53	113	87	109	86	85
А дәрумені, микрограмм (РЭ)	1143	1565	1286	985	1220	967	961
Фолат, микрограмм	438	288	556	426	541	429	416
Е дәрумені, миллиграмм	18.6	12.3	23.6	18.1	23.0	18.3	18.0
В1 дәрумені, миллиграмм	1.67	1.05	2.13	1.63	2.07	1.65	1.58
В2 дәрумені, миллиграмм	1.55	1.25	1.98	1.51	1.86	1.47	1.46
Ниацин (НЭ), миллиграмм	30.0	21.2	37.8	29.0	36.4	29.0	27.8
В6 дәрумені, миллиграмм	2.07	1.47	2.55	1.95	2.54	2.02	1.9
С дәрумені, миллиграмм	55	40	68	52	67	53	51

## 12. Ер адамдардың әртүрлі жас топтары үшін негізгі тағам өнімдерін тұтынудың ең төменгі тиімді нормаларының химиялық құрамы мен энергетикалық құндылығы

	Өлшем бірлігі	Жас топтары (жасы)									
		0.5-1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-29	30-62	63+	
Энергия	ккал	920	1230	1715	1970	2220	2755	2700	2600	2200	
Ақуыз – барлығы, оның ішінде жануарлардың ақуызы	грамм	37.8	45.6	60.4	70.1	80.0	96.7	93.4	90.0	76.7	
	грамм	30.1	28.6	33.3	37.3	43.0	49.9	46.2	44.5	39.4	
Майлар – барлығы, оның ішінде өсімдік майлары	грамм	33.6	43.1	56.3	64.6	73.2	92.4	88.1	84.9	74.7	
	грамм	5.0	13.7	21.4	24.9	27.4	39.0	37.7	36.3	32.1	
ҚМҚ	грамм	15.6	17.3	21.1	23.8	27.0	32.8	31.0	29.8	26.2	
МҚМҚ	грамм	11.3	12.2	15.3	18.2	21.0	26.7	25.0	24.1	21.2	
ПҚМҚ	грамм	5.1	10.5	15.8	17.7	19.6	25.9	25.0	24.1	21.6	
Холестерин	миллиграмм	329	227	239	246	262	298	275	265	229	
Көмірсулар барлығы	грамм	112	161	237	272	305	378	377	363	300	
оның ішінде монодисахар	грамм	64	63	80	84	93	112	109	105	88	
Тағамдық талшықтар	грамм	9.0	7.8	9.1	10.3	10.9	12.9	12.6	12.1	10.2	
Кальций	миллиграмм	376	418	511	563	648	760	719	693	602	

Магний	миллиграмм	104	151	211	250	287	356	354	341	282
Фосфор	миллиграмм	608	731	947	1090	1241	1485	1446	1393	1175
Темір	миллиграмм	5.4	9.9	15.4	18.2	20.7	26.3	26.2	25.2	20.9
Мырыш	миллиграмм	4.5	6.3	9.0	10.6	12.1	14.9	14.5	14.0	11.9
Йод	микрограмм	83	91	122	147	198	276	267	257	218
Селен	микрограмм	19	36	62	75	87	113	111	107	91
А дәрумені (РЭ)	микрограмм	2636	1714	1466	1241	1127	1286	1242	1197	1032
Фолат (Вс дәрумені)	микрограмм	145	213	338	390	439	556	551	531	447
Е дәрумені	миллиграмм	4.6	10.0	15.1	16.8	18.5	23.6	23.4	22.6	19.3
Тиамин (В1 дәрумені.)	миллиграмм	0.52	0.76	1.14	1.46	1.70	2.13	2.11	2.03	1.70
Рибофлавин (В2 дәрумені)	миллиграмм	1.09	1.08	1.33	1.46	1.64	1.98	1.89	1.82	1.57
Ниацин (В3 дәрумені)	миллиграмм	13.8	17.2	22.9	27.3	31.0	37.8	37.1	35.7	29.9
Пиридоксин (В6 дәрумені)	миллиграмм	0.95	1.16	1.63	1.92	2.14	2.55	2.58	2.49	2.04
С дәрумені	миллиграмм	28	30	45	51	55	68	68	66	55

### 13. Әйел адамдардың әртүрлі жас топтары үшін негізгі тағам өнімдерін тұтынудың ең төменгі тиімді нормаларының химиялық құрамы мен энергетикалық құндылығы

	Өлшем бірлігі	Жас топтары (жасы)								
		0.5-1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-29	30-57	58+
Энергия	ккал	865	1165	1545	1740	1845	2110	2100	2100	1900
Ақуыз - барлығы оның ішінде жануар ақуызы	грамм	35.7	43.0	54.5	61.9	66.6	74.1	72.8	72.8	66.3
	грамм	28.3	27.0	30.0	32.9	35.8	38.2	36.0	36.0	34.0
Майлар - барлығы оның ішінде өсімдік майлары	грамм	31.7	40.7	50.9	57.1	60.9	70.9	68.6	68.6	64.6
	грамм	4.7	13.0	19.3	22.0	22.8	29.8	29.4	29.4	27.7
ҚМҚ	грамм	14.7	16.4	19.0	21.0	22.4	25.1	24.1	24.1	22.6
МҚМҚ	грамм	10.6	11.6	13.8	16.1	17.4	20.4	19.5	19.5	18.2
ПҚМҚ	грамм	4.8	10.0	14.3	15.6	16.3	19.8	19.5	19.5	18.7
Холестерин	миллиграмм	310	215	215	217	218	229	215	215	198
Көмірсулар - барлығы	грамм	105	153	213	240	253	289	293	293	259
Оның ішінде монодисахар	грамм	60	60	72	74	77	86	85	85	76
Тағамдық талшықтар	грамм	8.5	7.4	8.2	9.1	9.1	9.9	9.8	9.8	8.7
Кальций	миллиграмм	353	396	460	497	538	582	560	560	518
Магний	миллиграмм	98	143	190	221	239	273	276	276	243
Фосфор	миллиграмм	572	693	853	963	1031	1137	1129	1129	1014
Темір	миллиграмм	5.1	9.4	13.8	16.1	17.2	20.1	20.5	20.5	18.0
Мырыш	миллиграмм	4.2	5.9	8.1	9.3	10.0	11.4	11.3	11.3	10.2
Йод	микрограмм	79	87	110	130	165	212	208	208	188

Селен	микрограмм	18	34	56	67	73	87	86	86	79
А дәрумені (РЭ)	микрограмм	2477	1624	1321	1096	936	985	967	967	890
Фолат (дәрумені Вс)	микрограмм	137	202	304	344	365	426	429	429	386
Е дәрумені	миллиграмм	4.3	9.5	13.6	14.8	15.4	18.1	18.3	18.3	16.7
Тиамин (В1 дәрумені)	миллиграмм	0.49	0.72	1.02	1.29	1.41	1.63	1.65	1.65	1.46
Р и б о ф л а в и н (В2 дәрумені)	миллиграмм	1.03	1.02	1.20	1.29	1.36	1.51	1.47	1.47	1.35
Ниацин (В3 дәрумені)	миллиграмм	13.0	16.3	20.7	24.1	25.8	29.0	29.0	29.0	25.8
П и р и д о к с и н (В6 дәрумені)	миллиграмм	0.89	1.11	1.47	1.69	1.77	1.95	2.02	2.02	1.76
С дәрумені	миллиграмм	27	29	41	45	46	52	53	53	47

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК