

**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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Қазақстан Республикасы Ұлттық экономика министрінің 2016 жылғы 9 желтоқсандағы № 503 бұйрығына қосымша |

**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 (х 0,65) және макарон өнімдері (х 0,98);

      қызанақ немесе томат шырынына - томат пастасы (х 5,0);

      жаңа піскен жемістерге - кептірілген жемістер (х 5);

      қантқа - карамельдер (х 2), тосап және джем (: 1,4); бал (: 1,6), кондитерлік өнімдер (х 0,2), торттар, тәтті тоқаштар, печенье және тағыда басқа (х 0,7);

      сүтке - қаймақ (х 5), сүзбе (х 3,7), ірімшік (х 8,5) және сары май (х 15 жануарлар майы 75% кезінде);

      етке - шұжық өнімдері (х 0.98); - субөнімдер 1 деңгей (х 0.5);

      балыққа - теңіз өнімдері (х 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, қымыздық) | 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 |
| Асқабақ | 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, қызылшие, 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 |
| Сиыр 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 (сиыр, 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 |
| Сиыр 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 |
| Сиыр майы  (жануар майы 75 %) | 1,94 | 2,46 | 3,17 | 3,70 | 4,40 | 5,28 | 4,05 |
| Өсімдік майы | 4,96 | 6,32 | 8,12 | 9,48 | 11,28 | 13,54 | 10,38 |
| Қант және кондитерлік өнімдер (жалпы саны) | 13,11 | 16,67 | 21,44 | 25,02 | 29,71 | 35,74 | 27,39 |
| Қант | 6,98 | 8,88 | 11,42 | 13,33 | 15,86 | 19,04 | 14,59 |
| Кондитерлік өнімдер | 11,62 | 12,88 | 14,56 | 15,82 | 17,48 | 19,60 | 16,66 |
| Ара балы | 2,41 | 3,06 | 3,94 | 4,59 | 5,47 | 6,56 | 5,03 |
| Өзге де өнімдер | 1,53 | 1,95 | 2,50 | 2,92 | 3,50 | 4,16 | 3,21 |
| Шай | 0,45 | 0,58 | 0,74 | 0,87 | 1,03 | 1,24 | 0,95 |
| Табиғи кофе | 0,15 | 0,19 | 0,24 | 0,28 | 0,34 | 0,40 | 0,31 |
| Ұнтақ какао | 0,15 | 0,19 | 0,24 | 0,28 | 0,34 | 0,40 | 0,31 |
| Ашытқы | 0,07 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,17 | 0,20 | 0,16 |
| 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 | 0,77 | 0,98 | 1,15 | 1,37 | 1,64 | 1,26 |
| Йодталған ас тұзы | 0,60 | 0,77 | 0,98 | 1,15 | 1,37 | 1,64 | 1,26 |

**3. Қазақстан Республикасында әртүрлі дәрежелі ауыр жұмыспен айналысатын 18 және одан жоғары жастағы ер адамдар үшін тамақ өнімдерін тұтынудың тиімді нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Өнімдердің атауы | Жас мөлшері топтары, еңбек топтарының қарқындылығы | | | | | | | | | |
| 18-29 жас | | | | | 30-63 жас | | | | |
| I | II | III | IV | V | I | II | III | IV | V |
| Ұнға қайта есептегенде нан өнімдері (жалпы саны) | 100,21 | 114,53 | 134,97 | 157,46 | 171,78 | 96,11 | 110,42 | 130,88 | 151,33 | 165,64 |
| Бидай ұны, жоғары және 1- сұрып | 8.38 | 9.57 | 11.28 | 13.16 | 14.36 | 8.04 | 9.23 | 10.94 | 12.65 | 13.85 |
| Қара бидай наны | 22.94 | 26.22 | 30.90 | 36.05 | 39.33 | 22.00 | 25.28 | 29.96 | 34.64 | 37.92 |
| Қара бидай-бидай наны | 38.54 | 44.04 | 51.91 | 60.56 | 66.07 | 36.97 | 42.47 | 50.34 | 58.20 | 63.71 |
| Бидай наны | 25.69 | 29.36 | 34.61 | 40.37 | 44.04 | 24.64 | 28.31 | 33.56 | 38.80 | 42.47 |
| Макарон өнімдері | 2.20 | 2.52 | 2.97 | 3.46 | 3.78 | 2.11 | 2.43 | 2.88 | 3.33 | 3.64 |
| Қарақұмық жармасы | 6.79 | 7.76 | 9.15 | 10.67 | 11.64 | 6.51 | 7.48 | 8.87 | 10.25 | 11.22 |
| Ұнтақ жарма | 3.95 | 4.51 | 5.31 | 6.20 | 6.76 | 3.78 | 4.35 | 5.15 | 5.96 | 6.52 |
| Сұлы жармасы | 3.95 | 4.51 | 5.31 | 6.20 | 6.76 | 3.78 | 4.35 | 5.15 | 5.96 | 6.52 |
| Арпа жармасы | 2.75 | 3.15 | 3.71 | 4.33 | 4.72 | 2.64 | 3.03 | 3.60 | 4.16 | 4.55 |
| Тары жармасы | 3.95 | 4.51 | 5.31 | 6.20 | 6.76 | 3.78 | 4.35 | 5.15 | 5.96 | 6.52 |
| Күріш жармасы | 7.71 | 8.81 | 10.38 | 12.11 | 13.21 | 7.39 | 8.49 | 10.07 | 11.64 | 12.74 |
| Бұршақ (бұршақ, бұршақ, үрме бұршақ, қызыл және ақ, жасымық, ноқат, соя, маш, бөрібұршақ) | 2.20 | 2.52 | 2.97 | 3.46 | 3.78 | 2.11 | 2.43 | 2.88 | 3.33 | 3.64 |
| Картоп | 91.76 | 104.87 | 123.60 | 144.19 | 157.30 | 88.01 | 101.12 | 119.85 | 138.58 | 151.69 |
| 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, бұршақ 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 |
| Асқабақ | 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, қызылшие, қарақат, таңқурай, қаражидек, 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, қызылшие, қарақат, таңқурай, қаражидек, 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 |
| Қарақұмық 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, клементиндер, 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, қызылшие, 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 |
| Көк пияз | 2.33 | 2.61 | 3.06 | 3.51 | 2.24 | 2.52 | 2.97 | 3.31 |
| Көкөністер (баклажан, кәді, патиссоны, пастернак, цукини, шалғам, шомыр, шалқан, сарымсақ, бұршақ жасыл, консервіленген және тұздалған қоса алғанда) | 8,53 | 10,56 | 11,19 | 12,84 | 8,20 | 9,24 | 10,89 | 12,15 |
| Асқабақ | 5.43 | 6.08 | 7.13 | 8.18 | 5.22 | 5.87 | 6.92 | 7.73 |
| Қарбыз, қауын | 10,86 | 12,16 | 14,26 | 16,36 | 10,44 | 11,74 | 13,84 | 15,46 |
| Жемістер мен жидектер, (жалпы саны) | 103.9 | 116.4 | 136.5 | 156.6 | 99.9 | 112.4 | 132.5 | 148 |
| Алма | 38.76 | 43.45 | 50.94 | 58.43 | 37.27 | 41.95 | 49.44 | 55.24 |
| Қара өрік, алмұрт, өрік, шабдалы, құрма, анар | 11.63 | 13.03 | 15.28 | 17.53 | 11.18 | 12.58 | 14.83 | 16.57 |
| Суб - тропикалық (апельсин, банан, киви, мандариндер, клементиндер, ананастар, авокадо, гуава, манго, ананас, папайя, грейпфрут) | 23,27 | 26,05 | 30,55 | 35,05 | 22,37 | 25,15 | 29,65 | 33,13 |
| Лимон | 2.33 | 2.61 | 3.06 | 3.51 | 2.24 | 2.52 | 2.97 | 3.31 |
| Кептірілген жемістер | 1.55 | 1.74 | 2.04 | 2.34 | 1.49 | 1.68 | 1.98 | 2.21 |
| Жидектер (жүзім, шие, қызылшие, қарақат, таңқурай, қаражидек, құлпынай, қойбүлдірген, қарабүлдірген, қарлыған, мүкжидек, итбүлдірген, итмұрын, шырғанақ) | 6,21 | 7,95 | 2,15 | 9,35 | 5,97 | 6,71 | 7,91 | 8,83 |
| Жеміс-жидек шырыны | 13.96 | 15.64 | 18.34 | 21.03 | 13.42 | 15.10 | 17.80 | 19.89 |
| Ет және ет өнімдері (жалпы саны) | 61.41 | 68.82 | 80.68 | 92.56 | 59.03 | 66.45 | 78.3 | 87.49 |
| Қой еті | 7,81 | 8,76 | 10,28 | 11,79 | 7,52 | 8,46 | 9,97 | 11,15 |
| Сиыр еті | 15,71 | 17,60 | 20,63 | 23,67 | 15,10 | 17,00 | 20,03 | 22,38 |
| Жылқы еті | 12,31 | 13,8 | 16,18 | 18,56 | 11,83 | 13,32 | 15,70 | 17,53 |
| Шошқа еті | 4.29 | 4.81 | 5.63 | 6.46 | 4.12 | 4.64 | 5.47 | 6.11 |
| Субөнім 1 деңгей | 0.90 | 1.01 | 1.18 | 1.36 | 0.86 | 0.97 | 1.15 | 1.28 |
| Құс еті | 12,32 | 13,81 | 16,19 | 18,57 | 11,85 | 13,33 | 15,71 | 17,56 |
| Шұжық (сиыр, жылқы) | 8.68 | 9.73 | 11.41 | 13.09 | 8.35 | 9.40 | 11.07 | 12.37 |
| Балық және теңіз өнімдері | 10.79 | 12.09 | 14.19 | 16.28 | 10.38 | 11.68 | 13.76 | 15.38 |
| Жаңа ауланған балық | 8.49 | 9.51 | 11.16 | 12.80 | 8.16 | 9.19 | 10.83 | 12.10 |
| Консервіленген балық | 1.13 | 1.27 | 1.49 | 1.71 | 1.09 | 1.22 | 1.44 | 1.61 |
| Консервіленген теңіз қырыққабаты | 1.41 | 1.58 | 1.85 | 2.13 | 1.36 | 1.53 | 1.80 | 2.01 |
| Тауық жұмыртқалары, дана/жыл | 208 | 230 | 270 | 310 | 197 | 223 | 263 | 296 |
| Сүт және сүт өнімдері (жалпы саны) | 238 | 266.7 | 312.8 | 358.8 | 228.8 | 257.5 | 303.6 | 339.2 |
| Сиыр сүті, майлылығы 2,5% | 34,67 | 38,86 | 45,56 | 52,26 | 33,33 | 37,52 | 44,22 | 49,41 |
| Жылқы, түйе, ешкі сүті | 7,97 | 8,93 | 10,47 | 12,01 | 7,66 | 8,62 | 10,16 | 11,36 |
| Ашытылған сұйық сүт өнімдері, майлылығы 2,5% | 35,37 | 39,64 | 46,48 | 53,31 | 34,00 | 38,27 | 45,11 | 50,41 |
| Қымыз, шұбат | 15,56 | 17,44 | 20,44 | 23,45 | 14,96 | 16,84 | 19,84 | 22,17 |
| Қаймақ, майлылығы 15,0% | 5.09 | 5.71 | 6.69 | 7.68 | 4.90 | 5.51 | 6.50 | 7.26 |
| Сүзбе, майлылығы 9,0% | 8.49 | 9.51 | 11.16 | 12.80 | 8.16 | 9.19 | 10.83 | 12.10 |
| Үгітілген ірімшік | 3.88 | 4.34 | 5.09 | 5.84 | 3.73 | 4.19 | 4.94 | 5.52 |
| Сиыр майы (жануар майы 75 %) | 3.64 | 4.08 | 4.79 | 5.49 | 3.50 | 3.94 | 4.65 | 5.19 |
| Өсімдік майы | 9.34 | 10.47 | 12.28 | 14.08 | 8.98 | 10.11 | 11.91 | 13.31 |
| 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/ДСҰ3 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, милиграмм | 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), милиграмм | 1,72 | 0.6-0.9 | 0,7 |
| В 3 дәрумені (ниацин), миллиграмм | 18,6 | 6-10 | 7 |
| С дәрумені, миллигграмм | 123 | 25-30 | 44,6\* |

      Ескертпе:

1 Картоп және көкөністердің суық аспаздық өңдеу кезінде желінбейтін бөлігіндегі шығынды ескере отырып

2 Тамақты термиялық өңдеу кезінде макронутриенттер, дәрумендер мен микроэлементтер шығынын ескере отырып

3 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 |
| Қүнбағыс 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 |
| Ақ қауданды 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 |
| Қызылша | 1.55 | 1.92 | 3.50 | 4.51 | 5.10 | 6.47 | 6.32 | 6.08 | 5.12 |
| \*Бақша дақылдары (қарбыз) | 0 | 2.19 | 3.65 | 9.12 | 10.88 | 12.70 | 12.74 | 12.85 | 12.63 |
| Жаңа піскен жеміс (алма) | 58.22 | 42.07 | 37.84 | 30.72 | 26.11 | 26.80 | 26.26 | 25.28 | 20.98 |
| \*Жидек (жүзім) | 27.18 | 12.50 | 8.04 | 5.53 | 4.38 | 4.06 | 3.97 | 3.83 | 3.09 |
| Кептірілген жеміс-жидектер (өрік қағы) | 4.16 | 2.31 | 0.81 | 0.70 | 0.63 | 0.53 | 0.37 | 0.35 | 0.27 |
| Қант | 8.85 | 10.81 | 15.66 | 16.40 | 18.45 | 22.72 | 22.37 | 21.54 | 17.86 |
| Сиыр еті | 8.83 | 10.41 | 14.10 | 14.95 | 16.92 | 19.47 | 17.67 | 17.12 | 15.35 |
| Шошқа еті | 0 | 0 | 0 | 5.78 | 9.09 | 12.86 | 12.24 | 11.78 | 9.94 |
| Қой еті | 5.24 | 5.40 | 5.92 | 6.28 | 6.96 | 7.80 | 7.40 | 7.13 | 6.46 |
| Құс еті | 4.23 | 4.35 | 4.86 | 5.12 | 5.62 | 6.19 | 5.86 | 5.65 | 4.95 |
| Жылқы еті | 0 | 0.77 | 1.86 | 2.48 | 3.51 | 4.48 | 4.11 | 3.95 | 3.46 |
| Пісірілген шұжық | 0 | 0.77 | 1.86 | 2.21 | 2.99 | 4.05 | 3.89 | 3.75 | 3.17 |
| 1-санаттағы субөнімдер (бауыр) | 3.88 | 1.93 | 1.22 | 0.62 | 0.23 | 0.23 | 0.23 | 0.23 | 0.21 |
| Жаңа ауланған және/немесе жаңа мұздатылған көксерке | 7.49 | 7.60 | 8.29 | 8.60 | 9.29 | 10.26 | 9.17 | 8.84 | 8.11 |
| Сүт, литр | 43.73 | 54.27 | 68.46 | 77.59 | 94.83 | 110.69 | 102.21 | 98.42 | 87.29 |
| Майлылығы 20% қаймақ | 2.33 | 2.70 | 3.04 | 3.22 | 3.51 | 3.91 | 3.78 | 3.64 | 3.34 |
| Жартылай майы ірімшік | 4.08 | 4.24 | 4.66 | 4.88 | 5.36 | 5.89 | 5.75 | 5.54 | 5.14 |
| Мәйекті ірімшік | 3.32 | 3.08 | 3.04 | 2.65 | 2.68 | 2.76 | 2.56 | 2.46 | 2.16 |
| Сары май | 3.11 | 3.62 | 4.34 | 4.50 | 4.83 | 5.48 | 5.26 | 5.06 | 4.42 |
| Жұмыртқа, дана | 349.37 | 192.66 | 189.07 | 172.16 | 168.33 | 166.81 | 150.20 | 144.60 | 120.82 |
| Қүнбағыс майы | 1.16 | 3.85 | 6.12 | 6.41 | 6.98 | 8.86 | 8.64 | 8.31 | 7.61 |
| Маргарин | 0 | 0 | 0 | 0.69 | 0.78 | 2.36 | 2.10 | 2.03 | 1.72 |
| Майонез | 0 | 0 | 0 | 0.11 | 0.12 | 0.77 | 0.73 | 0.70 | 0.60 |
| Шай | 0 | 0.19 | 0.27 | 0.41 | 0.64 | 0.91 | 0.89 | 0.85 | 0.72 |
| Астұзы | 0.38 | 0.57 | 0.85 | 1.18 | 1.91 | 3.00 | 2.94 | 2.83 | 2.37 |
| Ашытқы | 0 | 0.02 | 0.02 | 0.06 | 0.07 | 0.08 | 0.07 | 0.07 | 0.06 |
| Дәмдеуіштер | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 0.02 |

      Ескертпе:

      азық-түлік себетінің құрылымы осы немесе өзге тағамның маусымдылығы ескеріле отырып түзетілед \*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)

**10. Қазақстан Республикасы әйелдерінің әртүрлі жас топтары үшін негізгі тағам 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 | 30-57 | 58+ |
| 1- сұрыпты байытылған бидай ұны | 1.46 | 3.32 | 5.70 | 9.70 | 10.33 | 13.16 | 13.16 | 13.16 | 11.78 |
| 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 |
| \*Бақша 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 |
| Қүнбағыс 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 грамм | 37.8   30.1 | 45.6  28.6 | 60.4  33.3 | 70.1  37.3 | 80.0  43.0 | 96.7  49.9 | 93.4  46.2 | 90.0  44.5 | 76.7  39.4 |
| Майлар – барлығы, оның ішінде өсімдік майлары | грамм грамм | 33.6   5.0 | 43.1  13.7 | 56.3  21.4 | 64.6  24.9 | 73.2  27.4 | 92.4  39.0 | 88.1  37.7 | 84.9  36.3 | 74.7  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 грамм | 35.7   28.3 | 43.0  27.0 | 54.5  30.0 | 61.9  32.9 | 66.6  35.8 | 74.1  38.2 | 72.8  36.0 | 72.8  36.0 | 66.3  34.0 |
| Майлар - барлығы оның ішінде өсімдік майлары | грамм грамм | 31.7 4.7 | 40.7  13.0 | 50.9  19.3 | 57,1  22.0 | 60.9  22.8 | 70.9  29.8 | 68.6  29.4 | 68.6  29.4 | 64.6  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 |
| Рибофлавин   (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 |
| Пиридоксин   (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