

**Об утверждении научно обоснованных физиологических норм потребления продуктов питания**

Приказ Министра национальной экономики Республики Казахстан от 9 декабря 2016 года № 503. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 13 января 2017 года № 14674.

      В соответствии с пунктом 2 статьи 18 Закона Республики Казахстан от 19 мая 2015 года "О минимальных социальных стандартах и их гарантиях", **ПРИКАЗЫВАЮ:**

      1. Утвердить прилагаемые научно обоснованные физиологические нормы потребления продуктов питания.

      2. Комитету по защите прав потребителей Министерства национальной экономики Республики Казахстан в установленном законодательством порядке обеспечить:

      1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

      2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения "Республиканский центр правовой информации" для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

      3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа направление его копии на официальное опубликование в периодические печатные издания;

      4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства национальной экономики Республики.

      3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего вице-министра национальной экономики Республики Казахстан.

      4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

|  |  |
| --- | --- |
|
Министр |
 |
|
национальной экономики |
 |
|
Республики Казахстан |
К. Бишимбаев |

      "СОГЛАСОВАН"

      Министр здравоохранения

      и социального развития

      Республики Казахстан

      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Дуйсенова

      3 декабря 2016 год

|  |  |
| --- | --- |
|   | Приложениек приказу Министра национальнойэкономики Республики Казахстанот 9 декабря 2016 года № 503  |

 **Научно обоснованные физиологические нормы потребления**
**продуктов питания**
 **1. Рациональные среднедушевые нормы потребления продуктов**
**питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
№  |
Группы продуктов  |
килограмм
/год |
|
Хлебопродукты в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые (общее количество) |
109 |
|
1. |
Мука пшеничная высшего сорта и 1 сорта |
9 |
|
2. |
Хлеб ржаной  |
25  |
|
3. |
Хлеб ржано-пшеничный |
42 |
|
4. |
Хлеб пшеничный (хлеб и сдобные булочки из муки пшеничной высшего сорта и 1 сорта)  |
28 |
|
5. |
Макаронные изделия |
2,4 |
|
6. |
Крупа гречневая |
7,4 |
|
7. |
Крупа рисовая |
8,4 |
|
8. |
Крупа манная |
4,3 |
|
9. |
Крупа овсяная |
4,3 |
|
10. |
Крупа пшенная  |
4,3 |
|
11. |
Крупа перловая |
3,0 |
|
12. |
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)  |
2,4 |
|
13. |
Картофель |
100 |
|
Овощи и бахчевые (общее количество) |
149 |
|
14. |
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)  |
24 |
|
15. |
Морковь |
23 |
|
16. |
Лук репчатый |
16 |
|
17. |
Огурцы  |
14 |
|
18. |
Томаты  |
11 |
|
19. |
Свекла |
14 |
|
20. |
Перец сладкий |
8 |
|
21. |
Зелень (петрушка, лук зеленый, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель) |
5 |
|
22. |
Лук репчатый  |
3 |
|
23. |
Овощи (баклажаны, кабачок, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые) |
10 |
|
24. |
Тыква  |
7 |
|
25. |
Арбуз (август-октябрь) |
7 |
|
26. |
Дыня (август-октябрь) |
7 |
|
 |
Фрукты и ягоды (общее количество) |
132 |
|
27. |
Яблоки |
50 |
|
28. |
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат  |
15 |
|
29. |
Плоды суб - и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)  |
28 |
|
30. |
Лимон  |
3 |
|
31. |
Сухофрукты  |
2 |
|
32. |
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха) |
8 |
|
33. |
Сок плодово-ягодный  |
18 |
|
Мясо и мясопродукты (общее количество) |
78,4 |
|
34. |
Баранина |
10 |
|
35. |
Говядина |
20 |
|
36. |
Конина |
15,5 |
|
37. |
Свинина |
5,5 |
|
38. |
Субпродукты (печень, сердце, почки, легкие, мозги ) |
1.2 |
|
39. |
Мясо птицы |
16 |
|
40. |
Колбасные изделия  |
11 |
|
Рыба и рыбопродукты (общее количество) |
14 |
|
41. |
Рыба свежая и свежемороженая |
11 |
|
42. |
Рыбные консервы  |
1,5 |
|
43. |
Морепродукты, в том числе и морская капуста |
1,8 |
|
44. |
Яйца куриные, штук/год |
265 |
|
 |
Молоко и молочные продукты (общее количество) |
301 |
|
45. |
Молоко коровье  |
45 |
|
46. |
Молоко кобылье, верблюжье, козье  |
10 |
|
47. |
Кумыс, шубат |
20 |
|
48. |
Кисломолочные жидкие продукты из коровьего молока  |
46 |
|
49. |
Сметана |
6 |
|
50. |
Творог полужирный |
10,1  |
|
51. |
Сыр сычужный  |
5  |
|
52. |
Масло коровье (жира животного > 75 %) |
4,7 |
|
53. |
Масло растительное  |
12 |
|
Сахар и кондитерские изделия (общее количество) |
33 |
|
54 |
Сахар  |
17 |
|
55. |
Кондитерские изделия |
10 |
|
56. |
Мед пчелиный  |
6 |
|
57. |
Чай  |
1,1 |
|
58. |
Кофе натуральный |
0.35 |
|
59. |
Какао порошок |
0.35 |
|
60. |
Дрожжи |
0.16 |
|
61. |
Лавровый лист |
0.04 |
|
62. |
Перец молотый |
0.04 |
|
63. |
Уксус |
0.16 |
|
64. |
Соль пищевая йодированная |
1.5 |

      Коэффициенты пересчета, применяемые для группы продуктов:

      в муку - хлеб пшеничный (: 1,4), хлеб ржано-пшеничный (: 1,5); хлеб ржаной (: 1,6),

      сухари (х 0,65) и макаронные изделия (х 0,98);

      в помидоры или томатный сок - томатная паста (х 5,0);

      в свежие фрукты - сухофрукты (х 5); в сахар - карамели (х 2), варенье и джем (: 1,4);

      мед (: 1,6), торты, пирожные, печенье и др. (х 0,7); кондитерские изделия (х 0,2),

      в молоко - сметана (х 5), творог (х 3,7), сыр (х 8,5),

      масло сливочное (х 15 при содержании жира животного 75%);

      в мясо - колбасные изделия (х 0.98); субпродукты 1-ой категории (х 0.5);

      в рыбу - морепродукты (х 0,83).

 **2. Рациональные нормы потребления продуктов питания для**
**некоторых половозрастных групп мужского населения (дети,**
**подростки, пожилые) Республики Казахстан, килограмм/год**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов  |
Возрастные группы |
|
0-1 лет |
1-3 лет |
4-6 лет |
7-10 лет |
11-13 лет |
14-17 лет |
>63 лет |
|
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество) |
44,9 |
57,23 |
73,62 |
85,89 |
102,28 |
122,71 |
94,06 |
|
Мука пшеничная 1 сорта |
3.76 |
4.79 |
6.16 |
7.18 |
8.55 |
10.26 |
7.86 |
|
Хлеб ржаной  |
10.30 |
13.11 |
16.85 |
19.66 |
23.41 |
28.09 |
21.54 |
|
Хлеб ржано-пшеничный |
17.30 |
22.02 |
28.31 |
33.03 |
39.33 |
47.19 |
36.18 |
|
Хлеб пшеничный |
11.54 |
14.68 |
18.88 |
22.02 |
26.22 |
31.46 |
24.12 |
|
Макаронные изделия |
0.99 |
1.26 |
1.62 |
1.89 |
2.25 |
2.70 |
2.07 |
|
Крупа гречневая |
3.05 |
3.88 |
4.99 |
5.82 |
6.93 |
8.31 |
6.37 |
|
Крупа манная |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
4.03 |
4.83 |
3.70 |
|
Крупа овсяная |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
4.03 |
4.83 |
3.70 |
|
Крупа перловая |
1.24 |
1.57 |
2.02 |
2.36 |
2.81 |
3.37 |
2.58 |
|
Крупа пшенная  |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
4.03 |
4.83 |
3.70 |
|
Крупа рисовая |
3.46 |
4.40 |
5.66 |
6.61 |
7.87 |
9.44 |
7.24 |
|
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)  |
0.99 |
1.26 |
1.62 |
1.89 |
2.25 |
2.70 |
2.07 |
|
Картофель |
41.20 |
52.43 |
67.42 |
78.65 |
93.63 |
112.36 |
86.14 |
|
Овощи и бахчевые (общее количество) |
59,74 |
76,02 |
97,77 |
114,05 |
135,77 |
162,93 |
124,9 |
|
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)  |
9,89 |
12,58 |
16,18 |
18,87 |
22,47 |
26,97 |
20,68 |
|
Морковь |
9.48 |
12.06 |
15.51 |
18.09 |
21.54 |
25.84 |
19.81 |
|
Лук репчатый |
6.59 |
8.39 |
10.79 |
12.58 |
14.98 |
17.98 |
13.78 |
|
Огурцы свежие |
5.77 |
7.34 |
9.44 |
11.01 |
13.11 |
15.73 |
12.06 |
|
Томаты свежие |
4.53 |
5.77 |
7.42 |
8.65 |
10.30 |
12.36 |
9.48 |
|
Свекла |
3.71 |
4.72 |
6.07 |
7.08 |
8.43 |
10.11 |
7.75 |
|
Перец сладкий  |
3.30 |
4.19 |
5.39 |
6.29 |
7.49 |
8.99 |
6.89 |
|
Зелень (петрушка, лук зеленый, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель) |
2.06 |
2.62 |
3.37 |
3.93 |
4.68 |
5.62 |
4.31 |
|
Лук репчатый  |
1.24 |
1.57 |
2.02 |
2.36 |
2.81 |
3.37 |
2.58 |
|
Овощи (баклажаны, кабачок, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые) |
4,53 |
5,77 |
7,42 |
8,66 |
10,31 |
12,35 |
9,48 |
|
Тыква |
2.88 |
3.67 |
4.72 |
5.51 |
6.55 |
7.87 |
6.03 |
|
Арбуз, дыня  |
5,76 |
7,34 |
9,44 |
11,02 |
13,1 |
15,74 |
12,06 |
|
Фрукты и ягоды (общее количество) |
55,19 |
70,26 |
90,33 |
105,39 |
125,44 |
150,58 |
115,42 |
|
Яблоки  |
20.60 |
26.22 |
33.71 |
39.33 |
46.82 |
56.18 |
43.07 |
|
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат |
6.18 |
7.87 |
10.11 |
11.80 |
14.04 |
16.85 |
12.92 |
|
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, 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 |
|
Сухофрукты |
0.82 |
1.05 |
1.35 |
1.57 |
1.87 |
2.25 |
1.72 |
|
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха) |
3,29 |
4,19 |
5,39 |
6,3 |
7,49 |
8,99 |
6,89 |
|
Сок плодово-ягодный |
7.42  |
9.44 |
12.13 |
14.16 |
16.85 |
20.22 |
15.51 |
|
Мясо и мясные продукты (общее количество) |
32,63 |
40,28 |
53,39 |
62,28 |
74,38 |
89,21 |
68,21 |
|
Баранина |
4,16 |
5,29 |
6,80 |
7,94 |
9,45 |
11,34 |
8,69 |
|
Говядина |
8,34 |
10,63 |
13,66 |
15,93 |
18,97 |
22,76 |
17,45 |
|
Конина |
6,54 |
8,31 |
10,7 |
12,48 |
14,86 |
17,85 |
13,66 |
|
Свинина |
2.28 |
2.90 |
3.73 |
4.35 |
5.18 |
6.21 |
4.76 |
|
Субпродукты 1-ой категории  |
0.48 |
0.61 |
0.78 |
0.91 |
1.09 |
1.30 |
1.00 |
|
Мясо птицы |
6,55 |
8,33 |
10,71 |
12,50 |
14,88 |
17,85 |
13,69 |
|
Колбасные изделия |
4.61 |
5.87 |
7.55 |
8.81 |
10.49 |
12.58 |
9.65 |
|
Рыба и морепродукты |
5,86 |
6,98 |
8,48 |
10,47 |
12,47 |
14,96 |
11,48 |
|
Рыба свежая  |
4.51 |
5.74 |
7.38 |
8.61 |
10.25 |
12.30 |
9.43 |
|
Рыбные консервы |
0.60 |
0.77 |
0.98 |
1.15 |
1.37 |
1.64 |
1.26 |
|
Капуста морская консервированная |
0.75 |
0.95 |
1.23 |
1.43 |
1.70 |
2.04 |
1.57 |
|
Яйца куриные, штук/год  |
110 |
139 |
179 |
208 |
248 |
299 |
230 |
|
Молоко и молочные продукты (общее количество)  |
126,6 |
160,9 |
207,0 |
241,5 |
287,5 |
345,0 |
264,5 |
|
Молоко коровье, жирность 2.5%  |
18,43 |
23,45 |
30,15 |
35,17 |
41,87 |
50,25 |
38,52 |
|
Молоко кобылье, верблюжье, козье  |
4,23 |
5,39 |
6,93 |
8,09 |
9,63 |
11,55 |
8,86 |
|
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5%  |
27.06 |
34.44 |
30,76 |
35,89 |
42,72 |
51,26 |
39,30 |
|
Кумыс, шубат  |
- |
- |
13,53 |
15,78 |
18,79 |
22,55 |
17,29 |
|
Сметана, жирность 15% |
2.71 |
3.44 |
4.43 |
5.17 |
6.15 |
7.38 |
5.66 |
|
Творог, жирность 9% |
4.51 |
5.74 |
7.38 |
8.61 |
10.25 |
12.30 |
9.43 |
|
Сыр сычужный  |
2.06 |
2.62 |
3.37 |
3.93 |
4.68 |
5.62 |
4.31 |
|
Масло коровье (животного жира > 75 %)  |
1.94 |
2.46 |
3.17 |
3.70 |
4.40 |
5.28 |
4.05 |
|
Масло растительное  |
4.96 |
6.32 |
8.12 |
9.48 |
11.28 |
13.54 |
10.38 |
|
Сахар и кондитерские (общее количество) |
13,11 |
16,67 |
21,44 |
25,02 |
29,71 |
35,74 |
27,39 |
|
Сахар |
6,98 |
8,88 |
11,42 |
13,33 |
15,86 |
19,04 |
14,59 |
|
Кондитерские изделия  |
11,62 |
12,88 |
14,56 |
15,82 |
17,48 |
19,60 |
16,66 |
|
Мед пчелиный  |
2.41 |
3.06 |
3.94 |
4.59 |
5.47 |
6.56 |
5.03 |
|
Чай  |
0.45 |
0.58 |
0.74 |
0.87 |
1.03 |
1.24 |
0.95 |
|
Кофе натуральный |
0.15 |
0.19 |
0.24 |
0.28 |
0.34 |
0.40 |
0.31 |
|
Какао порошок |
0.15 |
0.19 |
0.24 |
0.28 |
0.34 |
0.40 |
0.31 |
|
Дрожжи |
0.07 |
0.09 |
0.12 |
0.14 |
0.17 |
0.20 |
0.16 |
|
Лавровый лист |
0.02 |
0.02 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
0.03 |
|
Перец молотый |
0.02 |
0.02 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
0.03 |
|
Уксус |
0.07 |
0.09 |
0.12 |
0.14 |
0.17 |
0.20 |
0.16 |
|
Соль пищевая йодированная |
0.60 |
0.77 |
0.98 |
1.15 |
1.37 |
1.64 |
1.26 |

 **3. Рациональные нормы потребления продуктов питания для**
**мужчин в возрасте 18 лет и старше, занимающихся разной**
**степенью тяжести труда1 в Республике Казахстан, килограмм/год**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов  |
Возрастные группы, интенсивность группы труда |
|
18-29 лет |
30-63 лет |
|
I  |
II |
III |
IV |
V |
I |
II |
III |
IV |
V |
|
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество)  |
100,21 |
114,53 |
134,97 |
157,46 |
171,78 |
96,11 |
110,42 |
130,88 |
151,33 |
165,64 |
|
Мука пшеничная 1 сорта |
8.38 |
9.57 |
11.28 |
13.16 |
14.36 |
8.04 |
9.23 |
10.94 |
12.65 |
13.85 |
|
Хлеб ржаной  |
22.94 |
26.22 |
30.90 |
36.05 |
39.33 |
22.00 |
25.28 |
29.96 |
34.64 |
37.92 |
|
Хлеб ржано-пшеничный |
38.54 |
44.04 |
51.91 |
60.56 |
66.07 |
36.97 |
42.47 |
50.34 |
58.20 |
63.71 |
|
Хлеб пшеничный |
25.69 |
29.36 |
34.61 |
40.37 |
44.04 |
24.64 |
28.31 |
33.56 |
38.80 |
42.47 |
|
Макаронные изделия |
2.20 |
2.52 |
2.97 |
3.46 |
3.78 |
2.11 |
2.43 |
2.88 |
3.33 |
3.64 |
|
Крупа гречневая |
6.79 |
7.76 |
9.15 |
10.67 |
11.64 |
6.51 |
7.48 |
8.87 |
10.25 |
11.22 |
|
Крупа манная |
3.95 |
4.51 |
5.31 |
6.20 |
6.76 |
3.78 |
4.35 |
5.15 |
5.96 |
6.52 |
|
Крупа овсяная |
3.95 |
4.51 |
5.31 |
6.20 |
6.76 |
3.78 |
4.35 |
5.15 |
5.96 |
6.52 |
|
Крупа перловая |
2.75 |
3.15 |
3.71 |
4.33 |
4.72 |
2.64 |
3.03 |
3.60 |
4.16 |
4.55 |
|
Крупа пшенная  |
3.95 |
4.51 |
5.31 |
6.20 |
6.76 |
3.78 |
4.35 |
5.15 |
5.96 |
6.52 |
|
Крупа рисовая |
7.71 |
8.81 |
10.38 |
12.11 |
13.21 |
7.39 |
8.49 |
10.07 |
11.64 |
12.74 |
|
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин) |
2.20 |
2.52 |
2.97 |
3.46 |
3.78 |
2.11 |
2.43 |
2.88 |
3.33 |
3.64 |
|
Картофель |
91.76 |
104.87 |
123.60 |
144.19 |
157.30 |
88.01 |
101.12 |
119.85 |
138.58 |
151.69 |
|
Овощи и бахчевые (общее количество) |
133,04 |
152,05 |
179,21 |
209,09 |
228,08 |
127,6 |
146,63 |
173,39 |
197,93 |
219,95 |
|
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби) |
22,03 |
25,16 |
29,66 |
34,61 |
37,76 |
21,12 |
24,28 |
28,76 |
33,26 |
36,40 |
|
Морковь |
21.10 |
24.12 |
28.43 |
33.16 |
36.18 |
20.24 |
23.26 |
27.57 |
31.87 |
34.89 |
|
Лук репчатый |
14.68 |
16.78 |
19.78 |
23.07 |
25.17 |
14.08 |
16.18 |
19.18 |
22.17 |
24.27 |
|
Огурцы свежие |
12.85 |
14.68 |
17.30 |
20.19 |
22.02 |
12.32 |
14.16 |
16.78 |
19.40 |
21.24 |
|
Томаты свежие |
10.09 |
11.54 |
13.60 |
15.86 |
17.30 |
9.68 |
11.12 |
13.18 |
15.24 |
16.69 |
|
Свекла |
8.26 |
9.44 |
11.12 |
12.98 |
14.16 |
7.92 |
9.10 |
10.79 |
12.47 |
13.65 |
|
Перец сладкий |
7.34 |
8.39 |
9.89 |
11.54 |
12.58 |
7.04 |
8.09 |
9.59 |
11.09 |
12.13 |
|
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель) |
4.59 |
5.24 |
6.18 |
7.21 |
7.87 |
4.40 |
5.06 |
5.99 |
6.93 |
7.58 |
|
Лук зеленый  |
2.75 |
3.15 |
3.71 |
4.33 |
4.72 |
2.64 |
3.03 |
3.60 |
4.16 |
4.55 |
|
Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые  |
10,09 |
11,53 |
13,59 |
15,87 |
17,29 |
9,68 |
11,11 |
13,18 |
12,24 |
16,69 |
|
Тыква |
6.42 |
7.34 |
8.65 |
10.09 |
11.01 |
6.16 |
7.08 |
8.39 |
9.70 |
10.62 |
|
Арбуз, дыня |
12,84 |
14,68 |
17,3 |
20,18 |
22,02 |
12,32 |
14,16 |
16,78 |
19,4 |
21,24 |
|
Фрукты и ягоды (общее количество)  |
122,99 |
140,53 |
165,62 |
193,21 |
210,82 |
117,9 |
135,5 |
160,62 |
185,7 |
203,22 |
|
Яблоки |
45.88 |
52.43 |
61.80 |
72.10 |
78.65 |
44.1 |
50.56 |
59.93 |
69.29 |
75.84 |
|
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат |
13.76 |
15.73 |
18.54 |
21.63 |
23.60 |
13.2 |
15.17 |
17.98 |
20.79 |
22.75 |
|
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, 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 |
|
Сухофрукты |
1.84 |
2.10 |
2.47 |
2.88 |
3.15 |
1.76 |
2.02 |
2.40 |
2.77 |
3.03 |
|
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха) |
7,34 |
8,39 |
9,89 |
11,53 |
12,58 |
7,04 |
8,09 |
9,59 |
11,09 |
12,14 |
|
Сок плодово-ягодный |
16.52 |
18.88 |
22.25 |
25.96 |
28.31 |
15.84 |
18.20 |
21.57 |
24.94 |
27.30 |
|
Мясо и мясные продукты (общее количество) |
72,66 |
83,10 |
97,87 |
114,19 |
124,58 |
69,70 |
80,08 |
94,91 |
109,75 |
120,26 |
|
Баранина |
9,25 |
10,58 |
12,47 |
14,55 |
15,86 |
8,88 |
10,20 |
12,09 |
13,98 |
15,30 |
|
Говядина |
18,59 |
21,24 |
25,03 |
29,20 |
31,86 |
17,83 |
20,49 |
24,28 |
28,07 |
30,72 |
|
Конина  |
14,57 |
16,65 |
19,63 |
22,9 |
24,99 |
13,96 |
16,06 |
19,03 |
22,01 |
24,08 |
|
Свинина |
5.07 |
5.80 |
6.83 |
7.97 |
8.70 |
4.87 |
5.59 |
6.63 |
7.66 |
8.39 |
|
Субпродукты 1 –ой категории |
1.06 |
1.22 |
1.43 |
1.67 |
1.82 |
1.02 |
1.17 |
1.39 |
1.61 |
1.76 |
|
Мясо птицы |
14,58 |
16,67 |
19,64 |
22,91 |
24,99 |
13,99 |
16,07 |
19,04 |
22,02 |
24,11 |
|
Колбасные изделия |
10.28 |
11.75 |
13.84 |
16.15 |
17.62 |
9.86 |
11.33 |
13.42 |
15.52 |
16.99 |
|
Рыба и морепродукты |
12,23 |
13,96 |
16,45 |
19,12 |
20,95 |
11,7 |
13,47 |
15,96 |
18,45 |
20,20 |
|
Рыба свежая  |
10.05 |
11.48 |
13.53 |
15.79 |
17.22 |
9.64 |
11.07 |
13.12 |
15.17 |
16.61 |
|
Рыбные консервы  |
1.34 |
1.53 |
1.80 |
2.11 |
2.30 |
1.29 |
1.48 |
1.75 |
2.02 |
2.21 |
|
Капуста морская консервированная  |
1.67 |
1.91 |
2.25 |
2.62 |
2.86 |
1.60 |
1.84 |
2.18 |
2.52 |
2.76 |
|
Яйца куриные, штук/год  |
245 |
281 |
329 |
383 |
420 |
234 |
270 |
318 |
369 |
405 |
|
Молоко и молочные продукты (общее количество)  |
281,8 |
322,0 |
379,5 |
442,8 |
483,0 |
270,3 |
310,5 |
367,9 |
425,4 |
465,8 |
|
Молоко коровье, жирность 2.5%  |
41,04 |
46,90 |
55,27 |
64,48 |
70,35 |
39,36 |
45,22 |
53,60 |
61,97 |
67,83 |
|
Молоко кобылье, верблюжье, козье  |
9,43 |
10,78 |
12,71 |
14,83 |
16,17 |
9,05 |
10,40 |
12,32 |
14,25 |
15,60 |
|
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5% |
41,87 |
47,84 |
56,39 |
65,78 |
71,76 |
40,16 |
46,14 |
54,68 |
63,22 |
69,20 |
|
Кумыс, шубат |
18,41 |
21,05 |
24,80 |
28,94 |
31,57 |
17,66 |
20,29 |
24,05 |
27,81 |
30,44 |
|
Сметана, жирность 15% |
6.03 |
6.89 |
8.12 |
9.47 |
10.33 |
5.78 |
6.64 |
7.87 |
9.10 |
9.97 |
|
Творог, жирность 9% |
10.05 |
11.48 |
13.53 |
15.79 |
17.22 |
9.64 |
11.07 |
13.12 |
15.17 |
16.61 |
|
Сыр сычужный  |
4.59 |
5.24 |
6.18 |
7.21 |
7.87 |
4.40 |
5.06 |
5.99 |
6.93 |
7.58 |
|
Масло коровье (животного жира > 75 %)  |
4.31 |
4.93 |
5.81 |
6.78 |
7.39 |
4.14 |
4.75 |
5.63 |
6.51 |
7.13 |
|
Масло растительное |
11.06 |
12.64 |
14.89 |
17.38 |
18.96 |
10.61 |
12.19 |
14.44 |
16.70 |
18.28 |
|
Сахар и кондитерские изделия (общее количество) |
29,18 |
33,34 |
39,31 |
45,85 |
50,02 |
27,98 |
32,16 |
38,11 |
44,07 |
48,24 |
|
Сахар |
15,54 |
17,76 |
20,94 |
24,42 |
26,64 |
14,91 |
17,13 |
20,30 |
23,47 |
25,69 |
|
Кондитерские изделия  |
17,29 |
18,76 |
20,86 |
23,17 |
24,64 |
16,86 |
18,34 |
20,44 |
22,54 |
24,01 |
|
Мед пчелиный  |
5.36 |
6.12 |
7.22 |
8.42 |
9.19 |
5.14 |
5.91 |
7.00 |
8.09 |
8.86 |
|
Чай  |
1.01 |
1.15 |
1.36 |
1.59 |
1.73 |
0.97 |
1.11 |
1.32 |
1.52 |
1.67 |
|
Кофе натуральный |
0.33 |
0.38 |
0.44 |
0.52 |
0.57 |
0.32 |
0.36 |
0.43 |
0.50 |
0.55 |
|
Какао порошок |
0.33 |
0.38 |
0.44 |
0.52 |
0.57 |
0.32 |
0.36 |
0.43 |
0.50 |
0.55 |
|
Дрожжи |
0.17 |
0.19 |
0.22 |
0.26 |
0.28 |
0.16 |
0.18 |
0.22 |
0.25 |
0.27 |
|
Лавровый лист |
0.04 |
0.04 |
0.05 |
0.06 |
0.06 |
0.04 |
0.04 |
0.05 |
0.06 |
0.06 |
|
Перец молотый |
0.04 |
0.04 |
0.05 |
0.06 |
0.06 |
0.04 |
0.04 |
0.05 |
0.06 |
0.06 |
|
Уксус |
0.17 |
0.19 |
0.22 |
0.26 |
0.28 |
0.16 |
0.18 |
0.22 |
0.25 |
0.27 |
|
Соль пищевая йодированная |
1.34 |
1.53 |
1.80 |
2.11 |
2.30 |
1.29 |
1.48 |
1.75 |
2.02 |
2.21 |

      Примечание:

      1Степень тяжести труда: I – очень легкая, II- легкая, III – умеренная, IV – тяжелая, V - очень тяжелая

 **4. Рациональные нормы потребления продуктов питания для**
**некоторых половозрастных групп женского населения (дети,**
**подростки, пожилые) в Республике Казахстан,**
**килограмм/год**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов  |
Возрастные группы |
|
0-1 лет |
1-3 лет |
4-6 лет |
7-10 лет |
11-13 лет |
14-17 лет |
>58 лет |
|
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество) |
44.99 |
57.24 |
73.63 |
85.89 |
98.19 |
98.19 |
83.83 |
|
Мука пшеничная 1 сорта |
3.76 |
4.79 |
6.16 |
7.18 |
8.21 |
8.21 |
7.01 |
|
Хлеб ржаной  |
10.30 |
13.11 |
16.85 |
19.66 |
22.47 |
22.47 |
19.19 |
|
Хлеб ржано-пшеничный |
17.30 |
22.02 |
28.31 |
33.03 |
37.75 |
37.75 |
32.25 |
|
Хлеб пшеничный |
11.54 |
14.68 |
18.88 |
22.02 |
25.17 |
25.17 |
21.50 |
|
Макаронные изделия |
0.99 |
1.26 |
1.62 |
1.89 |
2.16 |
2.16 |
1.84 |
|
Крупа гречневая |
3.05 |
3.88 |
4.99 |
5.82 |
6.65 |
6.65 |
5.68 |
|
Крупа манная |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
3.87 |
3.87 |
3.30 |
|
Крупа овсяная |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
3.87 |
3.87 |
3.30 |
|
Крупа перловая |
1.24 |
1.57 |
2.02 |
2.36 |
2.70 |
2.70 |
2.30 |
|
Крупа пшенная  |
1.77 |
2.25 |
2.90 |
3.38 |
3.87 |
3.87 |
3.30 |
|
Крупа рисовая |
3.46 |
4.40 |
5.66 |
6.61 |
7.55 |
7.55 |
6.45 |
|
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)  |
0.99 |
1.26 |
1.62 |
1.89 |
2.16 |
2.16 |
1.84 |
|
Картофель |
41.20 |
52.43 |
67.42 |
78.65 |
89.89 |
89.89 |
76.78 |
|
Овощи и бахчевые (общее количество) |
46.57 |
59.24 |
76.19 |
88.87 |
101.6 |
101.6 |
86.76 |
|
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби) |
9,89 |
12,58 |
16,18 |
18,87 |
21,56 |
21,56 |
18,43 |
|
Морковь |
9.48 |
12.06 |
15.51 |
18.09 |
20.67 |
20.67 |
17.66 |
|
Лук репчатый |
6.59 |
8.39 |
10.79 |
12.58 |
14.38 |
14.38 |
12.28 |
|
Огурцы свежие |
5.77 |
7.34 |
9.44 |
11.01 |
12.58 |
12.58 |
10.75 |
|
Томаты свежие |
4.53 |
5.77 |
7.42 |
8.65 |
9.89 |
9.89 |
8.45 |
|
Свекла |
3.71 |
4.72 |
6.07 |
7.08 |
8.09 |
8.09 |
6.91 |
|
Перец сладкий |
3.30 |
4.19 |
5.39 |
6.29 |
7.19 |
7.19 |
6.14 |
|
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)  |
2.06 |
2.62 |
3.37 |
3.93 |
4.49 |
4.49 |
3.84 |
|
Лук зеленый  |
1.24 |
1.57 |
2.02 |
2.36 |
2.70 |
2.70 |
2.30 |
|
Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые  |
4,53 |
5,77 |
7,42 |
9,90 |
9,90 |
9,90 |
8,44 |
|
Тыква |
2.88 |
3.67 |
4.72 |
5.51 |
6.29 |
6.29 |
5.37 |
|
Арбуз, дыня  |
5,76 |
7,34 |
9,44 |
11,02 |
12,58 |
12,58 |
10,74 |
|
Фрукты и ягоды
(общее количество) |
55.19 |
70.26 |
90.33 |
105.4 |
120.4 |
120.4 |
102.9 |
|
Яблоки |
20.60 |
26.22 |
33.71 |
39.33 |
44.94 |
44.94 |
38.39 |
|
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат |
6.18 |
7.87 |
10.11 |
11.80 |
13.48 |
13.48 |
11.52 |
|
Плоды суб - и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, 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 |
|
Сухофрукты |
0.82 |
1.05 |
1.35 |
1.57 |
1.80 |
1.80 |
1.54 |
|
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)  |
3,29 |
4,19 |
5,39 |
6,30 |
7,19 |
7,19 |
6,14 |
|
Сок плодово-ягодный |
7.42 |
9.44 |
12.13 |
14.16 |
16.18 |
16.18 |
13.82 |
|
Мясо и мясопродукты (общее количество) |
32.63 |
41.52 |
53.39 |
62.29 |
71.2 |
71.2 |
60.8 |
|
Баранина |
4,16 |
5,29 |
6,80 |
7,94 |
9,07 |
9,07 |
7,75 |
|
Говядина |
8,34 |
10,63 |
13,66 |
15,93 |
18,21 |
18,21 |
15,55 |
|
Конина |
6,54 |
8,31 |
10,7 |
12,48 |
14,28 |
14,28 |
12,18 |
|
Свинина |
2.28 |
2.90 |
3.73 |
4.35 |
4.97 |
4.97 |
4.25 |
|
Субпродукты 1–ой категории  |
0.48 |
0.61 |
0.78 |
0.91 |
1.04 |
1.04 |
0.89 |
|
Мясо птицы |
6,55 |
8,33 |
10,71 |
12,50 |
14,28 |
14,28 |
12,20 |
|
Колбасные изделия |
4.61 |
5.87 |
7.55 |
8.81 |
10.07 |
10.07 |
8.60 |
|
Рыба и рыбопродукты |
5.73 |
7.30 |
9.38 |
10.95 |
12.51 |
12.51 |
10.69 |
|
Рыба свежая  |
4.51 |
5.74 |
7.38 |
8.61 |
9.84 |
9.84 |
8.41 |
|
Рыбные консервы  |
0.60 |
0.77 |
0.98 |
1.15 |
1.31 |
1.31 |
1.12 |
|
Капуста морская консервированная  |
0.75 |
0.95 |
1.23 |
1.43 |
1.64 |
1.64 |
1.40 |
|
Яйца куриные, штук/год  |
110 |
139 |
179 |
208 |
241 |
241 |
204 |
|
Молоко, молочные продукты (общее количество) |
126.6 |
160.9 |
207 |
241.5 |
275.9 |
275.9 |
235.8 |
|
Молоко коровье, жирность 2.5%  |
18,43 |
23,26 |
30,15 |
35,17 |
40,20 |
40,20 |
34,34 |
|
Молоко кобылье, верблюжье, козье |
4,23 |
5,58 |
6,93 |
8,09 |
9,24 |
9,24 |
7,89 |
|
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5% |
27.06 |
34.44 |
30,76 |
35,89 |
41,01 |
41,01 |
35,03 |
|
Кумыс, шубат |
- |
- |
13,53 |
15,78 |
18,04 |
18,04 |
15,41 |
|
Сметана, жирность 15% |
2.71 |
3.44 |
4.43 |
5.17 |
5.91 |
5.91 |
5.04 |
|
Творог, жирность 9% |
4.51 |
5.74 |
7.38 |
8.61 |
9.84 |
9.84 |
8.41 |
|
Сыр сычужный  |
2.06 |
2.62 |
3.37 |
3.93 |
4.49 |
4.49 |
3.84 |
|
Масло коровье (животного жира >75 %) |
1.94 |
2.46 |
3.17 |
3.70 |
4.22 |
4.22 |
3.61 |
|
Масло растительное |
4.96 |
6.32 |
8.12 |
9.48 |
10.83 |
10.83 |
9.25 |
|
Сахар и кондитерские (общее количество) |
13,11 |
16,67 |
21,44 |
25,02 |
28,59 |
28,59 |
24,41 |
|
Сахар |
6,98 |
8,88 |
11,42 |
13,33 |
15,23 |
15,23 |
13,0 |
|
Кондитерские изделия  |
11,62 |
12,88 |
14,56 |
15,82 |
17,08 |
17,08 |
15,61 |
|
Мед пчелиный  |
2.41 |
3.06 |
3.94 |
4.59 |
5.25 |
5.25 |
4.48 |
|
Чай  |
0.45 |
0.58 |
0.74 |
0.87 |
0.99 |
0.99 |
0.84 |
|
Кофе натуральный |
0.15 |
0.19 |
0.24 |
0.28 |
0.32 |
0.32 |
0.28 |
|
Какао порошок |
0.15 |
0.19 |
0.24 |
0.28 |
0.32 |
0.32 |
0.28 |
|
Дрожжи |
0.07 |
0.09 |
0.12 |
0.14 |
0.16 |
0.16 |
0.14 |
|
Лавровый лист |
0.02 |
0.02 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
0.03 |
|
Перец молотый |
0.02 |
0.02 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
0.03 |
|
Уксус |
0.07 |
0.09 |
0.12 |
0.14 |
0.16 |
0.16 |
0.14 |
|
Соль пищевая йодированная  |
0.60 |
0.77 |
0.98 |
1.15 |
1.31 |
1.31 |
1.12 |

 **5. Рациональные нормы потребления продуктов питания для**
**женщин в возрасте 18 лет и старше, занимающихся разной**
**степенью тяжести труда1 в Республике Казахстан,**
**килограмм/год**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов |
Возрастные группы, интенсивность группы труда |
|
18-29 лет  |
30-58 лет  |
|
I |
II |
III |
IV |
I |
II |
III |
IV |
|
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество) |
84.66 |
94.91 |
111.25 |
127.60 |
81.38 |
91.63 |
107.99 |
120.65 |
|
Мука пшеничная 1 сорта |
7.08 |
7.93 |
9.30 |
10.67 |
6.80 |
7.66 |
9.03 |
10.09 |
|
Хлеб ржаной  |
19.38 |
21.72 |
25.47 |
29.21 |
18.63 |
20.97 |
24.72 |
27.62 |
|
Хлеб ржано-пшеничный |
32.56 |
36.49 |
42.79 |
49.08 |
31.30 |
35.24 |
41.53 |
46.40 |
|
Хлеб пшеничный |
21.71 |
24.33 |
28.52 |
32.72 |
20.87 |
23.49 |
27.69 |
30.94 |
|
Макаронные изделия |
1.86 |
2.09 |
2.44 |
2.80 |
1.79 |
2.01 |
2.37 |
2.65 |
|
Крупа гречневая |
5.74 |
6.43 |
7.54 |
8.65 |
5.52 |
6.21 |
7.32 |
8.18 |
|
Крупа манная |
3.33 |
3.74 |
4.38 |
5.02 |
3.20 |
3.61 |
4.25 |
4.75 |
|
Крупа овсяная |
3.33 |
3.74 |
4.38 |
5.02 |
3.20 |
3.61 |
4.25 |
4.75 |
|
Крупа перловая |
2.33 |
2.61 |
3.06 |
3.51 |
2.24 |
2.52 |
2.97 |
3.31 |
|
Крупа пшенная  |
3.33 |
3.74 |
4.38 |
5.02 |
3.20 |
3.61 |
4.25 |
4.75 |
|
Крупа рисовая |
6.51 |
7.30 |
8.56 |
9.82 |
6.26 |
7.05 |
8.31 |
9.28 |
|
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин) |
1.86 |
2.09 |
2.44 |
2.80 |
1.79 |
2.01 |
2.37 |
2.65 |
|
Картофель |
77.53 |
86.89 |
101.87 |
116.85 |
74.53 |
83.90 |
98.88 |
110.49 |
|
Овощи и бахчевые (общее количество) |
87.61 |
98.18 |
115.1 |
132.1 |
84.23 |
94.8 |
111.7 |
124.8 |
|
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)  |
18,61 |
20,84 |
24,44 |
28,04 |
17,89 |
20,13 |
23,72 |
26,51 |
|
Морковь |
17.83 |
19.99 |
23.43 |
26.88 |
17.14 |
19.30 |
22.74 |
25.41 |
|
Лук репчатый |
12.40 |
13.90 |
16.30 |
18.70 |
11.93 |
13.42 |
15.82 |
17.68 |
|
Огурцы свежие |
10.85 |
12.16 |
14.26 |
16.36 |
10.43 |
11.75 |
13.84 |
15.47 |
|
Томаты свежие |
8.53 |
9.56 |
11.21 |
12.85 |
8.20 |
9.23 |
10.88 |
12.15 |
|
Свекла |
6.98 |
7.82 |
9.17 |
10.52 |
6.71 |
7.55 |
8.90 |
9.94 |
|
Перец сладкий |
6.20 |
6.95 |
8.15 |
9.35 |
5.96 |
6.71 |
7.91 |
8.84 |
|
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель) |
3.88 |
4.34 |
5.09 |
5.84 |
3.73 |
4.19 |
4.94 |
5.52 |
|
Лук репчатый |
2.33 |
2.61 |
3.06 |
3.51 |
2.24 |
2.52 |
2.97 |
3.31 |
|
Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые) |
8,53 |
10,56 |
11,19 |
12,84 |
8,20 |
9,24 |
10,89 |
12,15 |
|
Тыква |
5.43 |
6.08 |
7.13 |
8.18 |
5.22 |
5.87 |
6.92 |
7.73 |
|
Арбуз, дыня  |
10,86 |
12,16 |
14,26 |
16,36 |
10,44 |
11,74 |
13,84 |
15,46 |
|
Фрукты и ягоды (общее количество) |
103.9 |
116.4 |
136.5 |
156.6 |
99.9 |
112.4 |
132.5 |
148 |
|
Яблоки |
38.76 |
43.45 |
50.94 |
58.43 |
37.27 |
41.95 |
49.44 |
55.24 |
|
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат |
11.63 |
13.03 |
15.28 |
17.53 |
11.18 |
12.58 |
14.83 |
16.57 |
|
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, 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 |
|
Сухофрукты  |
1.55 |
1.74 |
2.04 |
2.34 |
1.49 |
1.68 |
1.98 |
2.21 |
|
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха) |
6,21 |
7,95 |
2,15 |
9,35 |
5,97 |
6,71 |
7,91 |
8,83 |
|
Сок плодово-ягодный |
13.96 |
15.64 |
18.34 |
21.03 |
13.42 |
15.10 |
17.80 |
19.89 |
|
Мясо и мясопродукты (общее количество) |
61.41 |
68.82 |
80.68 |
92.56 |
59.03 |
66.45 |
78.3 |
87.49 |
|
Баранина |
7,81 |
8,76 |
10,28 |
11,79 |
7,52 |
8,46 |
9,97 |
11,15 |
|
Говядина |
15,71 |
17,60 |
20,63 |
23,67 |
15,10 |
17,00 |
20,03 |
22,38 |
|
Конина |
12,31 |
13,8 |
16,18 |
18,56 |
11,83 |
13,32 |
15,70 |
17,53 |
|
Свинина |
4.29 |
4.81 |
5.63 |
6.46 |
4.12 |
4.64 |
5.47 |
6.11 |
|
Субпродукты 1 –ой категории  |
0.90 |
1.01 |
1.18 |
1.36 |
0.86 |
0.97 |
1.15 |
1.28 |
|
Мясо птицы |
12,32 |
13,81 |
16,19 |
18,57 |
11,85 |
13,33 |
15,71 |
17,56 |
|
Колбасные изделия |
8.68 |
9.73 |
11.41 |
13.09 |
8.35 |
9.40 |
11.07 |
12.37 |
|
Рыба и рыбопродукты |
10.79 |
12.09 |
14.19 |
16.28 |
10.38 |
11.68 |
13.76 |
15.38 |
|
Рыба свежая  |
8.49 |
9.51 |
11.16 |
12.80 |
8.16 |
9.19 |
10.83 |
12.10 |
|
Рыбные консервы  |
1.13 |
1.27 |
1.49 |
1.71 |
1.09 |
1.22 |
1.44 |
1.61 |
|
Капуста морская консервированная. |
1.41 |
1.58 |
1.85 |
2.13 |
1.36 |
1.53 |
1.80 |
2.01 |
|
Яйца куриные, штук/год |
208 |
230 |
270 |
310 |
197 |
223 |
263 |
296 |
|
Молоко и молочные продукты (общее количество) |
238 |
266.7 |
312.8 |
358.8 |
228.8 |
257.5 |
303.6 |
339.2 |
|
Молоко коровье, жирность 2.5%  |
34,67 |
38,86 |
45,56 |
52,26 |
33,33 |
37,52 |
44,22 |
49,41 |
|
Молоко кобылье, верблюжье, козье |
7,97 |
8,93 |
10,47 |
12,01 |
7,66 |
8,62 |
10,16 |
11,36 |
|
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5% |
35,37 |
39,64 |
46,48 |
53,31 |
34,00 |
38,27 |
45,11 |
50,41 |
|
Кумыс, шубат |
15,56 |
17,44 |
20,44 |
23,45 |
14,96 |
16,84 |
19,84 |
22,17 |
|
Сметана, жирность 15% |
5.09 |
5.71 |
6.69 |
7.68 |
4.90 |
5.51 |
6.50 |
7.26 |
|
Творог, жирность 9% |
8.49 |
9.51 |
11.16 |
12.80 |
8.16 |
9.19 |
10.83 |
12.10 |
|
Сыр сычужный  |
3.88 |
4.34 |
5.09 |
5.84 |
3.73 |
4.19 |
4.94 |
5.52 |
|
Масло коровье (животного жира >75 %)  |
3.64 |
4.08 |
4.79 |
5.49 |
3.50 |
3.94 |
4.65 |
5.19 |
|
Масло растительное |
9.34 |
10.47 |
12.28 |
14.08 |
8.98 |
10.11 |
11.91 |
13.31 |
|
Сахар и кондитерские изделия (общее количество)  |
24,66 |
27,64 |
32,40 |
37,16 |
23,70 |
26,68 |
31,44 |
35,13 |
|
Сахар  |
13,13 |
14,72 |
17,25 |
19,79 |
12,62 |
14,21 |
16,75 |
18,71 |
|
Кондитерские изделия |
15,7 |
16,75 |
18,43 |
20,11 |
15,41 |
16,41 |
18,08 |
19,39 |
|
Мед пчелиный  |
4.53 |
5.07 |
5.95 |
6.82 |
4.35 |
4.90 |
5.77 |
6.45 |
|
Чай  |
0.85 |
0.96 |
1.12 |
1.29 |
0.82 |
0.92 |
1.09 |
1.22 |
|
Кофе натуральный |
0.28 |
0.31 |
0.37 |
0.42 |
0.27 |
0.30 |
0.36 |
0.40 |
|
Какао порошок |
0.28 |
0.31 |
0.37 |
0.42 |
0.27 |
0.30 |
0.36 |
0.40 |
|
Дрожжи |
0.14 |
0.16 |
0.18 |
0.21 |
0.13 |
0.15 |
0.18 |
0.20 |
|
Лавровый лист |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.05 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
|
Перец молотый |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.05 |
0.03 |
0.03 |
0.04 |
0.04 |
|
Уксус |
0.14 |
0.16 |
0.18 |
0.21 |
0.13 |
0.15 |
0.18 |
0.20 |
|
Соль пищевая йодированная  |
1.13 |
1.27 |
1.49 |
1.71 |
1.09 |
1.22 |
1.44 |
1.61 |

 **6. Характеристика энергетической и пищевой ценности**
**рекомендуемой суточной нормы потребления продуктового**
**набора рационального питания**

|  |  |
| --- | --- |
|
Показатели |
Количество |
|
Энергия, килокалории |
2760 |
|
Белковые калории, % |
15 |
|
Белки всего, грамм |
104 |
|
Белки животные, грамм |
58 |
|
% животных белков от общего  |
55,8 |
|
Жировые калории, %  |
32,7 |
|
Жиры всего, грамм |
100 |
|
Жиры растительные, грамм |
46,2 |
|
% растительного жира от общего  |
46 |
|
НЖК, грамм |
25,1 |
|
МНЖК, грамм |
22,1 |
|
ПНЖК, грамм |
24,8 |
|
Холестерин, миллиграмм |
439 |
|
Углеводные калории % |
52,2 |
|
Углеводы всего, грамм |
360 |
|
Крахмал, грамм |
221 |
|
Моно-дисахара, грамм |
51 |
|
Пищевые волокна, грамм |
38,6 |
|
% сахаров от общих углеводов |
42 |
|
Витамин А (РЭ), микрограмм |
1319 |
|
Витамин Е, миллиграмм |
26 |
|
Витамин В-1, миллиграмм |
1,5 |
|
Витамин В-2, миллиграмм |
1,72 |
|
Витамин В-3 (ниацин), миллиграмм  |
18,6 |
|
Витамин С, миллиграмм |
123 |
|
Фолат (фолиевая кислота), микрограмм |
187 |
|
Кальций, миллиграмм |
957 |
|
Магний, миллиграмм |
457 |
|
Фосфор, миллиграмм |
1756 |
|
Железо, миллиграмм |
25 |
|
Цинк, миллиграмм |
10 |
|
Селен, микрограмм |
29,7 |
|
Йод, микрограмм  |
127 |

      Расшифровка сокращенных слов: НЖК – насыщенные жирные кислоты;

      МНЖК – мононенасыщенные жирные кислоты; ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты;

      РЭ – ретиноловый эквивалент.

 **7. Энергетическая и пищевая ценность рациональной нормы**
**суточного потребления продуктов в среднем на душу населения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
Энергия и пищевые вещества |
Энергетическая и пищевая ценность рекомендуемой нормы продуктового набора рационального питания
1,2 |
Плотность пищевых веществ в расчете на 1000 килокалорий  |
|
Рекомендации ФАО/ВОЗ3
(ко всем группам населения) |
Рекомендованные нормы продуктового набора рационального питания |
|
Энергия, килокалории  |
2760 |
 |
 |
|
Белки всего, грамм  |
104 |
25-30 |
39 \* |
|
Жиры всего, грамм |
100 |
16-39 |
36 |
|
Углеводы, грамм |
360 |
140-190 |
130 |
|
НЖК, грамм |
25,1 |
< 10 |
10 |
|
ПНЖК, грамм |
24,8 |
0.5-0.9 |
0,99 |
|
Холестерин, миллиграмм |
439 |
< 300 милиграмм/день |
439 миллиграмм/день \* |
|
Пищевые волокна, грамм |
38,6 |
8-20 |
20 |
|
Кальций, миллиграмм |
957 |
250-400 |
347 |
|
Железо, миллиграмм |
25 |
3.5-20 |
9,2 |
|
Цинк, миллиграмм |
10,0 |
5-10 |
3,6 \*\* |
|
Йод, микрограмм |
127 |
75 |
46,1 \*\* |
|
Витамин А (РЭ), микрограмм |
1319 |
350-500 |
478 |
|
Витамин Е, миллиграмм |
26 |
3,5-5 |
10 \* |
|
Фолат, микрограмм |
187 |
150-200 |
67,9 \*\* |
|
Витамин В1 (тиамин), миллиграмм  |
1,5 |
0.5-0.8 |
0,6 |
|
Витамин В2 (рибофлавин), миллиграмм  |
1,72 |
0.6-0.9 |
0,7 |
|
Витамин В3 (ниацин), миллиграмм  |
18,6 |
6-10 |
7 |
|
Витамин С, миллиграмм  |
123 |
25-30 |
44,6\* |

      Примечание:

      1С учетом потерь несъедобной части картофеля и овощей при их холодной кулинарной обработке

      2С учетом потерь макронутриентов, витаминов и микроэлементов при термической обработке пищи

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

      Geneva – WHO. – 1998

      \* Содержание пищевых веществ относительно повышено

      \*\* Содержание пищевых веществ относительно лимитировано (за исключением йода и фолата).

 **8. Минимальные рациональные нормы потребления основных**
**продуктов питания для различных социальных групп**
**населения Республики Казахстан (килограмм/год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
Продукты питания |
Все насе ление |
в том числе |
|
Дети 0-13 лет |
подростки 14-17 лет |
трудоспособное население > 18 лет |
пенсионеры и пожилые люди |
|
юноши |
девочки |
муж. |
жен. |
|
Мука пшеничная обогащенная 1 сорт  |
13 |
6.5 |
17.2 |
13.2 |
16.6 |
13.2 |
12.7 |
|
Хлеб из муки пшеничной обогащенной 1 сорта  |
70.7 |
39.6 |
91.7 |
70.2 |
88.6 |
70.2 |
69.3 |
|
Хлеб ржано- пшеничный |
31.0 |
17.4 |
35.8 |
27.4 |
40.1 |
32.3 |
25.1 |
|
Хлеб ржаной |
4.8 |
2.5 |
7.4 |
5.7 |
5.8 |
4.6 |
5.5 |
|
Макаронные изделия |
4.4 |
3.5 |
5.4 |
4.2 |
5.2 |
4.1 |
4.0 |
|
Рис |
8.5 |
6.5 |
10.7 |
8.2 |
10.3 |
8.2 |
7.9 |
|
Гречка |
2 |
1.8 |
2.5 |
1.9 |
2.4 |
1.9 |
1.8 |
|
Крупа овсяная |
2 |
1.8 |
2.5 |
1.9 |
2.4 |
1.9 |
1.8 |
|
Крупа манная |
2 |
2.9 |
2.1 |
1.6 |
2.1 |
1.6 |
1.6 |
|
Горох |
2 |
1.0 |
2.7 |
2.1 |
2.6 |
2.0 |
2.0 |
|
Картофель |
95 |
66.5 |
110.9 |
84.9 |
117.9 |
94.1 |
85.3 |
|
Капуста белокочанная |
25 |
13.6 |
32.8 |
25.2 |
31.6 |
25.0 |
24.5 |
|
Морковь |
20 |
19.2 |
23.9 |
18.3 |
23.0 |
18.2 |
17.8 |
|
Лук |
20 |
8.5 |
27.0 |
20.7 |
26.0 |
20.6 |
20.2 |
|
\*Томаты |
5 |
3.1 |
6.5 |
5.0 |
6.2 |
4.9 |
4.8 |
|
\*Огурцы |
5 |
3.1 |
6.5 |
5.0 |
6.2 |
4.9 |
4.8 |
|
Свекла |
5 |
3.1 |
6.5 |
5.0 |
6.2 |
4.9 |
4.8 |
|
\*\*Бахчевые культуры (арбуз) |
10 |
4.7 |
12.7 |
9.7 |
12.8 |
9.7 |
11.4 |
|
Фрукты свежие (яблоки) |
25 |
37.3 |
26.8 |
20.5 |
25.8 |
20.4 |
19.6 |
|
\*\*Ягоды (виноград) |
4.5  |
11. |
4.1 |
3.1 |
3.9 |
3.1 |
2.9 |
|
Сухофрукты (курага) |
0.5  |
1.7 |
0.5 |
0.4 |
0.4 |
0.3 |
0.3 |
|
Сахар |
18 |
13.3 |
22.7 |
17.4 |
22.0 |
17.4 |
16.6 |
|
Говядина |
15 |
12.3 |
19.5 |
14.9 |
17.4 |
13.9 |
14.3 |
|
Свинина |
9 |
2.8 |
12.9 |
9.9 |
12.0 |
9.5 |
9.3 |
|
Баранина |
6.3 |
5.7 |
7.8 |
6.0 |
7.3 |
5.8 |
6.0 |
|
Мясо птицы  |
5 |
4.6 |
6.2 |
4.7 |
5.8 |
4.6 |
4.6 |
|
Конина |
3.2 |
1.6 |
4.5 |
3.4 |
4.0 |
3.2 |
3.2 |
|
Колбаса вареная |
3 |
1.5 |
4.1 |
3.1 |
3.8 |
3.0 |
3.0 |
|
Субпродукты 1-ой категории (печень) |
0.4 |
1.5 |
0.2 |
0.2 |
0.2 |
0.2 |
0.2 |
|
Судак свежий и/или свежемороженый |
8.4 |
7.8 |
10.3 |
7.9 |
9.0 |
7.1 |
7.6 |
|
Молоко, литр |
84.5 |
64.0 |
110.7 |
84.8 |
100.3 |
79.5 |
81.3 |
|
Сметана, 20 % жирности |
3.2 |
2.8 |
3.9 |
3.0 |
3.7 |
2.9 |
3.1 |
|
Творог полужирный |
4.9 |
4.4 |
5.9 |
4.5 |
5.6 |
4.5 |
4.8 |
|
Сыр сычужный |
2.3 |
2.8 |
2.8 |
2.1 |
2.5 |
2.0 |
2.0 |
|
Масло сливочное |
4.4 |
3.9 |
5.5 |
4.2 |
5.2 |
4.1 |
4.1 |
|
Яйца, штук |
142 |
205 |
167 |
128 |
147 |
117 |
113 |
|
Масло подсолнечное |
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 |
|
Чай |
0.67 |
0.28 |
0.91 |
0.69 |
0.87 |
0.69 |
0.67 |
|
Соль пищевая |
2.19 |
0.92 |
3.00 |
2.30 |
2.89 |
2.29 |
2.21 |
|
Дрожжи |
0.05 |
0.03 |
0.08 |
0.06 |
0.07 |
0.05 |
0.05 |
|
Специи  |
0.02 |
0 |
0.03 |
0.02 |
0.02 |
0.02 |
0.02 |

      Примечание:

      \*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

      \*\*арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август-октябрь)

 **9. Минимальные рациональные нормы потребления основных**
**продуктов питания для различных возрастных групп**
**мужского населения Республики Казахстан (килограмм/год)**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов |
Возрастные группы (лет) |
|
0.5- 1.0 |
1-3 |
4-6 |
7-10 |
11-13 |
14-17 |
18-29 |
30-62 |
63+ |
|
Мука пшеничная обогащенная 1 сорта |
1.55 |
3.51 |
6.33 |
10.98 |
12.43 |
17.18 |
16.92 |
16.30 |
13.64 |
|
Хлеб из муки пшеничной обогащенной 1 сорта |
3.68 |
25.56 |
52.53 |
59.45 |
69.53 |
91.66 |
90.26 |
86.92 |
74.34 |
|
Хлеб ржано- пшеничный |
0 |
15.58 |
20.72 |
26.91 |
29.51 |
35.8 |
40.89 |
39.27 |
26.96 |
|
Хлеб ржаной |
0 |
0 |
2.63 |
4.98 |
5.63 |
7.39 |
5.86 |
5.64 |
5.91 |
|
Макаронные изделия  |
1.55 |
3.09 |
4.26 |
4.55 |
4.94 |
5.42 |
5.31 |
5.12 |
4.32 |
|
Рис  |
5.82 |
5.84 |
6.63 |
7.63 |
8.64 |
10.69 |
10.47 |
10.08 |
8.48 |
|
Гречка  |
1.55 |
1.70 |
1.86 |
1.94 |
2.18 |
2.45 |
2.40 |
2.31 |
1.93 |
|
Крупа овсяная |
1.55 |
1.70 |
1.86 |
1.94 |
2.18 |
2.45 |
2.40 |
2.31 |
1.93 |
|
Крупа манная |
3.66 |
3.27 |
3.04 |
2.48 |
2.55 |
2.13 |
2.09 |
2.01 |
1.70 |
|
Горох |
0 |
0.7 |
1.14 |
1.53 |
1.72 |
2.67 |
2.62 |
2.52 |
2.13 |
|
Картофель |
33.38 |
45.62 |
82.12 |
92.03 |
98.68 |
110.89 |
120.07 |
115.69 |
91.58 |
|
Капуста белокочанная |
4.00 |
7.82 |
16.65 |
20.66 |
23.27 |
32.84 |
32.19 |
31.00 |
26.26 |
|
Морковь |
19.10 |
19.08 |
20.17 |
20.65 |
22.02 |
23.93 |
23.46 |
22.59 |
19.11 |
|
Лук |
2.13 |
2.69 |
5.41 |
14.99 |
20.49 |
27.03 |
26.49 |
25.51 |
21.65 |
|
\*Томаты  |
1.55 |
1.92 |
3.50 |
4.51 |
5.10 |
6.47 |
6.32 |
6.08 |
5.12 |
|
\*Огурцы  |
1.55 |
1.92 |
3.50 |
4.51 |
5.10 |
6.47 |
6.32 |
6.08 |
5.12 |
|
Свекла  |
1.55 |
1.92 |
3.50 |
4.51 |
5.10 |
6.47 |
6.32 |
6.08 |
5.12 |
|
\*\*Бахчевые культуры (арбуз) |
0 |
2.19 |
3.65 |
9.12 |
10.88 |
12.70 |
12.74 |
12.85 |
12.63 |
|
Фрукты свежие (яблоки) |
58.22  |
42.07  |
37.84  |
30.72  |
26.11  |
26.80  |
26.26  |
25.28  |
20.98  |
|
\*\*Ягоды (виноград) |
27.18  |
12.50  |
8.04  |
5.53  |
4.38  |
4.06  |
3.97  |
3.83  |
3.09  |
|
Сухофрукты (курага) |
4.16  |
2.31  |
0.81  |
0.70  |
0.63  |
0.53  |
0.37  |
0.35  |
0.27  |
|
Сахар |
8.85  |
10.81  |
15.66  |
16.40  |
18.45  |
22.72  |
22.37  |
21.54  |
17.86  |
|
Говядина |
8.83  |
10.41  |
14.10  |
14.95  |
16.92  |
19.47  |
17.67  |
17.12  |
15.35  |
|
Свинина |
0  |
0  |
0  |
5.78  |
9.09  |
12.86  |
12.24  |
11.78  |
9.94  |
|
Баранина |
5.24  |
5.40  |
5.92  |
6.28  |
6.96  |
7.80  |
7.40  |
7.13  |
6.46  |
|
Мясо птицы |
4.23  |
4.35  |
4.86  |
5.12  |
5.62  |
6.19  |
5.86  |
5.65  |
4.95  |
|
Конина |
0  |
0.77  |
1.86  |
2.48  |
3.51  |
4.48  |
4.11  |
3.95  |
3.46  |
|
Колбаса вареная |
0  |
0.77  |
1.86  |
2.21  |
2.99  |
4.05  |
3.89  |
3.75  |
3.17  |
|
Субпродукты 1-ой категории (печень) |
3.88  |
1.93  |
1.22  |
0.62  |
0.23  |
0.23  |
0.23  |
0.23  |
0.21  |
|
Судак свежий и/или свежемороженый  |
7.49  |
7.60  |
8.29  |
8.60  |
9.29  |
10.26  |
9.17  |
8.84  |
8.11  |
|
Молоко, литр |
43.73  |
54.27  |
68.46  |
77.59  |
94.83  |
110.69  |
102.21  |
98.42  |
87.29  |
|
Сметана, 20 % жирности |
2.33  |
2.70  |
3.04  |
3.22  |
3.51  |
3.91  |
3.78  |
3.64  |
3.34  |
|
Творог полужирный |
4.08  |
4.24  |
4.66  |
4.88  |
5.36  |
5.89  |
5.75  |
5.54  |
5.14  |
|
Сыр сычужный |
3.32  |
3.08  |
3.04  |
2.65  |
2.68  |
2.76  |
2.56  |
2.46  |
2.16  |
|
Масло сливочное |
3.11  |
3.62  |
4.34  |
4.50  |
4.83  |
5.48  |
5.26  |
5.06  |
4.42  |
|
Яйца, штук |
349.37 |
192.66 |
189.07 |
172.16 |
168.33 |
166.81  |
150.20  |
144.60 |
120.82  |
|
Масло подсолнечное |
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  |
|
Чай |
0  |
0.19  |
0.27  |
0.41  |
0.64  |
0.91  |
0.89  |
0.85  |
0.72  |
|
Соль пищевая |
0.38  |
0.57  |
0.85  |
1.18  |
1.91  |
3.00  |
2.94  |
2.83  |
2.37  |
|
Дрожжи |
0  |
0.02  |
0.02  |
0.06  |
0.07  |
0.08  |
0.07  |
0.07  |
0.06  |
|
Специи |
0  |
0  |
0  |
0  |
0.02  |
0.03  |
0.02  |
0.02  |
0.02  |

      Примечание:

      \*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

      \*\*арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август-октябрь)

 **10. Минимальные рациональные нормы потребления основных**
**продуктов питания для различных возрастных групп**
**женского населения Республики Казахстан**
**(килограмм/год)**

|  |  |
| --- | --- |
|
Наименование продуктов |
Возрастные группы (лет) |
|
0.5 - 1.0 |
1-3 |
4-6 |
7-10 |
11-13 |
14-17 |
18-29 |
30-57 |
58+  |
|
Мука пшеничная обогащенная 1 сорта  |
1.46  |
3.32  |
5.70  |
9.70  |
10.33  |
13.16  |
13.16  |
13.16  |
11.78  |
|
Хлеб из муки пшеничной обогащенной 1 сорта |
3.46  |
24.21  |
47.32  |
52.51  |
57.79  |
70.20  |
70.20  |
70.20  |
64.20  |
|
Хлеб ржано- пшеничный |
0  |
14.75  |
18.66  |
23.77  |
24.53  |
27.42  |
32.34  |
32.34  |
23.28  |
|
Хлеб ржаной |
0  |
0  |
2.37  |
4.40  |
4.68  |
5.66  |
4.56  |
4.56  |
5.10  |
|
Макаронные изделия |
1.46  |
2.93  |
3.84  |
4.02  |
4.11  |
4.15  |
4.13  |
4.13  |
3.73  |
|
Рис |
5.47  |
5.53  |
5.97  |
6.74  |
7.18  |
8.19  |
8.15  |
8.15  |
7.32  |
|
Гречка |
1.46  |
1.61  |
1.68  |
1.71  |
1.81  |
1.88  |
1.86  |
1.86  |
1.67  |
|
Крупа овсяная |
1.46  |
1.61  |
1.68  |
1.71  |
1.81  |
1.88  |
1.86  |
1.86  |
1.67  |
|
Крупа манная |
3.44  |
3.10  |
2.74  |
2.19  |
2.12  |
1.63  |
1.63  |
1.63  |
1.47  |
|
Горох |
0  |
0.66  |
1.02  |
1.35  |
1.43  |
2.05  |
2.04  |
2.04  |
1.84  |
|
Картофель |
31.39  |
44.06  |
73.98  |
81.28  |
82.01  |
84.93  |
94.06  |
94.06  |
79.09  |
|
Капуста белокочанная |
3.76  |
7.41  |
15.00  |
18.25  |
19.34  |
25.15  |
25.04  |
25.04  |
22.68  |
|
Морковь |
17.96  |
18.08  |
18.17  |
18.24  |
18.30  |
18.33  |
18.24  |
18.24  |
16.50  |
|
Лук |
2.00  |
2.55  |
4.87  |
13.24  |
17.03  |
20.70  |
20.61  |
20.61  |
18.70  |
|
\*Томаты |
1.46  |
4.82  |
3.15  |
3.98  |
4.24  |
4.95  |
4.91  |
4.91  |
4.42  |
|
\*Огурцы |
1.46  |
4.82  |
3.15  |
3.98  |
4.24  |
4.95  |
4.91  |
4.91  |
4.42  |
|
Свекла |
1.46  |
4.82  |
3.15  |
3.98  |
4.24  |
4.95  |
4.91  |
4.91  |
4.42  |
|
\*\*Бахчевые культуры (арбуз)  |
0  |
1.82  |
3.15  |
7.96  |
8.48  |
9.71  |
9.66  |
9.66  |
10.14  |
|
Фрукты свежие (яблоки) |
54.74  |
39.85  |
34.09  |
27.13  |
21.70  |
20.53  |
20.42  |
20.42  |
18.12  |
|
\*\*Ягоды (виноград) |
25.55  |
11.84  |
7.24  |
4.88  |
3.64  |
3.11  |
3.09  |
3.09  |
2.67  |
|
Сухофрукты (курага) |
3.91  |
2.19  |
0.73  |
0.68  |
0.58  |
0.44  |
0.29  |
0.29  |
0  |
|
Сахар |
8.32  |
10.24  |
14.11  |
14.48  |
15.33  |
17.40  |
17.40  |
17.40  |
15.42  |
|
Говядина |
8.30  |
9.85  |
12.70  |
13.21  |
14.06  |
14.92  |
13.94  |
13.94  |
13.18  |
|
Свинина |
0  |
0  |
0  |
5.11  |
7.55  |
9.85  |
9.52  |
9.52  |
8.58  |
|
Баранина |
4.92  |
5.12  |
5.34  |
5.55  |
5.78  |
5.98  |
5.75  |
5.75  |
5.58  |
|
Мясо птицы |
3.98  |
4.12  |
4.38  |
4.53  |
4.67  |
4.74  |
4.56  |
4.56  |
4.27  |
|
Конина |
0  |
0.73  |
1.68  |
2.19  |
2.92  |
3.43  |
3.19  |
3.19  |
2.99  |
|
Колбаса вареная |
0  |
0.73  |
1.68  |
1.95  |
2.48  |
3.10  |
3.03  |
3.03  |
2.74  |
|
Субпродукты 1 категории (печень) |
3.65  |
1.82  |
1.09  |
0.55  |
0.18  |
0.18  |
0.18  |
0.18  |
0.18  |
|
Судак свежий и/или свежемороженый |
7.03  |
7.19  |
7.47  |
7.60  |
7.72  |
7.87  |
7.14  |
7.14  |
6.99  |
|
Молоко, литр |
41.12  |
51.39  |
61.68  |
68.53  |
78.81  |
84.77  |
79.50  |
79.50  |
75.38  |
|
Сметана, 20 % жирности |
2.19  |
2.55  |
2.74  |
2.85  |
2.92  |
2.99  |
2.94  |
2.94  |
2.88  |
|
Творог полужирный |
3.83  |
4.01  |
4.20  |
4.31  |
4.45  |
4.51  |
4.47  |
4.47  |
4.43  |
|
Сыр сычужный |
3.12  |
2.92  |
2.74  |
2.34  |
2.23  |
2.12  |
1.99  |
1.99  |
1.86  |
|
Масло сливочное |
2.92  |
3.43  |
3.91  |
3.98  |
4.01  |
4.20  |
4.09  |
4.09  |
3.81  |
|
Яйца, штук |
328.50 |
182.50 |
170.33  |
152.08 |
139.92 |
127.75 |
116.80  |
116.80 |
104.33 |
|
Масло подсолнечное |
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  |
|
Чай |
0  |
0.18  |
0.24  |
0.36  |
0.53  |
0.69  |
0.69  |
0.69  |
0.62  |
|
Соль пищевая |
0.36  |
0.54  |
0.77  |
1.04  |
1.58  |
2.30  |
2.29  |
2.29  |
2.05  |
|
Дрожжи  |
0  |
0.02  |
0.02  |
0.05  |
0.05  |
0.06  |
0.05  |
0.05  |
0.05  |
|
Специи  |
0  |
0  |
0  |
0  |
0.02  |
0.02  |
0.02  |
0.02  |
0.02  |

      Примечание:

      \*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

      \*\*арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август - октябрь)

 **11. Химический состав и энергетическая ценность минимальных**
**рациональных норм потребления основных продуктов питания**
**для различных социальных групп населения**
**Республики Казахстан**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
Нутриенты |
Все насе ление |
в том числе  |
|
Дети 0-13 лет |
подростки 14-17 лет |
трудоспособное население > 18 лет |
пенсионеры и пожилые люди |
|
юноши |
девочки |
муж. |
жен. |
|
Энергия, килокалории |
2175 |
1521 |
2755 |
2110 |
2646 |
2100 |
2052 |
|
Белки всего, граммы |
76.0  |
55.5  |
96.7  |
74.1  |
91.7  |
72.8  |
71.5  |
|
Белки животные, граммы |
38.9  |
32.6  |
49.9  |
38.2  |
45.4  |
36.0  |
36.7  |
|
Жиры всего, граммы |
72.2  |
51.2  |
92.4  |
70.9  |
86.5  |
68.6  |
69.6  |
|
Жиры растительные, граммы |
29.8  |
17.4  |
39.0  |
29.8  |
37.0  |
29.4  |
29.9  |
|
НЖК, граммы |
25.7  |
19.8  |
32.8  |
25.1  |
30.4  |
24.1  |
24.4  |
|
МНЖК, граммы |
20.6  |
14.7  |
26.7  |
20.4  |
24.6  |
19.5  |
19.7  |
|
ПНЖК, граммы |
20.2  |
13.0  |
25.9  |
19.8  |
24.6  |
19.5  |
20.1  |
|
Холестерин, миллиграммы |
247  |
248  |
298  |
229  |
270  |
215  |
213  |
|
Углеводы, граммы |
300  |
205  |
378  |
289  |
369  |
293  |
279  |
|
Моно-, дисахариды, граммы |
90  |
73  |
112  |
86  |
107  |
85  |
82  |
|
Пищевые волокна, граммы |
10.4  |
8.9  |
12.9  |
9.9  |
12.3  |
9.8  |
9.5  |
|
Кальций, миллиграммы |
597  |
476  |
760  |
582  |
706  |
560  |
561  |
|
Магний, миллиграммы |
283  |
189  |
356  |
273  |
348  |
276  |
263  |
|
Фосфор, миллиграммы |
1199  |
873  |
1485  |
1137  |
1420  |
1129  |
1095  |
|
Железо, миллиграммы |
20.8  |
13.1  |
26.3  |
20.1  |
25.7  |
20.5  |
19.5  |
|
Цинк, миллиграммы |
11.9  |
8.0  |
14.9  |
11.4  |
14.3  |
11.3  |
11.1  |
|
Йод, микрограммы |
208  |
121  |
276  |
212  |
262  |
208  |
203  |
|
Селен, микрограммы |
89  |
53  |
113  |
87  |
109  |
86  |
85  |
|
Витамин А, микрограммы (РЭ) |
1143  |
1565  |
1286  |
985  |
1220  |
967  |
961  |
|
Фолат, микрограмм |
438  |
288  |
556  |
426  |
541  |
429  |
416  |
|
Витамин Е, миллиграммы |
18.6  |
12.3  |
23.6  |
18.1  |
23.0  |
18.3  |
18.0  |
|
Витамин В1, миллиграммы |
1.67  |
1.05  |
2.13  |
1.63  |
2.07  |
1.65  |
1.58  |
|
Витамин В2, миллиграммы |
1.55  |
1.25  |
1.98  |
1.51  |
1.86  |
1.47  |
1.46  |
|
Ниацин (НЭ), миллиграммы |
30.0  |
21.2  |
37.8  |
29.0  |
36.4  |
29.0  |
27.8  |
|
Витамин В6, миллиграммы |
2.07  |
1.47  |
2.55  |
1.95  |
2.54  |
2.02  |
1.9  |
|
Витамин С, миллиграммы |
55  |
40  |
68  |
52  |
67  |
53  |
51  |

 **12. Химический состав и энергетическая ценность минимальных**
**рациональных норм потребления основных продуктов питания**
**для различных возрастных групп мужского населения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
 |
Единица измерения |
Возрастные группы (лет)  |
|
0.5- 1.0  |
1-3  |
4-6  |
7-10  |
11-13 |
14-17 |
18-29 |
30-62 |
63+ |
|
Энергия |
килокалории |
920  |
1230  |
1715  |
1970  |
2220  |
2755  |
2700  |
2600  |
2200  |
|
Белки- всего в т.ч. белки животные |
граммы  |
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 |
|
Жиры - всего в т.ч. жиры раститительные  |
граммы  |
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 |
|
НЖК |
граммы |
15.6  |
17.3  |
21.1  |
23.8  |
27.0  |
32.8  |
31.0  |
29.8  |
26.2  |
|
МНЖК |
граммы |
11.3  |
12.2  |
15.3  |
18.2  |
21.0  |
26.7  |
25.0  |
24.1  |
21.2  |
|
ПНЖК |
граммы |
5.1  |
10.5  |
15.8  |
17.7  |
19.6  |
25.9  |
25.0  |
24.1  |
21.6  |
|
Холестерин |
миллиграммы |
329  |
227  |
239  |
246  |
262  |
298  |
275  |
265  |
229  |
|
Углеводы - всего |
граммы |
112  |
161  |
237  |
272  |
305  |
378  |
377  |
363  |
300  |
|
в т.ч. моноди-сахара  |
граммы |
64  |
63  |
80  |
84  |
93  |
112  |
109  |
105  |
88  |
|
Пищевые волокна |
граммы |
9.0  |
7.8  |
9.1  |
10.3  |
10.9  |
12.9  |
12.6  |
12.1  |
10.2  |
|
Кальций |
миллиграммы |
376  |
418  |
511  |
563  |
648  |
760  |
719  |
693  |
602  |
|
Магний |
миллиграммы |
104  |
151  |
211  |
250  |
287  |
356  |
354  |
341  |
282  |
|
Фосфор |
миллиграммы |
608  |
731  |
947  |
1090  |
1241  |
1485  |
1446  |
1393  |
1175  |
|
Железо |
миллиграммы |
5.4  |
9.9  |
15.4  |
18.2  |
20.7  |
26.3  |
26.2  |
25.2  |
20.9  |
|
Цинк |
миллиграммы |
4.5  |
6.3  |
9.0  |
10.6  |
12.1  |
14.9  |
14.5  |
14.0  |
11.9  |
|
Йод |
микрограммы |
83  |
91  |
122  |
147  |
198  |
276  |
267  |
257  |
218  |
|
Селен |
микрограммы |
19  |
36  |
62  |
75  |
87  |
113  |
111  |
107  |
91  |
|
Витамин А (РЭ) |
микрограммы |
2636  |
1714  |
1466  |
1241  |
1127  |
1286  |
1242  |
1197  |
1032  |
|
Фолат (витамин Вс) |
микрограммы |
145  |
213  |
338  |
390  |
439  |
556  |
551  |
531  |
447  |
|
Витамин Е |
миллиграммы |
4.6  |
10.0  |
15.1  |
16.8  |
18.5  |
23.6  |
23.4  |
22.6  |
19.3  |
|
Тиамин (витамин В1) |
миллиграммы |
0.52  |
0.76  |
1.14  |
1.46  |
1.70  |
2.13  |
2.11  |
2.03  |
1.70  |
|
Рибофлавин (витамин В2) |
миллиграммы |
1.09  |
1.08  |
1.33  |
1.46  |
1.64  |
1.98  |
1.89  |
1.82  |
1.57  |
|
Ниацин (витамин В3) |
миллиграммы |
13.8  |
17.2  |
22.9  |
27.3  |
31.0  |
37.8  |
37.1  |
35.7  |
29.9  |
|
Пиридоксин (витамин В6) |
миллиграммы |
0.95  |
1.16  |
1.63  |
1.92  |
2.14  |
2.55  |
2.58  |
2.49  |
2.04  |
|
Витамин С |
миллиграммы |
28  |
30  |
45  |
51  |
55  |
68  |
68  |
66  |
55  |

 **13. Химический состав и энергетическая ценность минимальных**
**рациональных норм потребления основных продуктов**
**питания, для различных возрастных групп женского**
**населения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|
 |
Единица измерения  |
Возрастные группы (лет) |
|
0.5- 1.0  |
1-3  |
4-6  |
7-10  |
11-13 |
14-17 |
18-29 |
30-57 |
58+ |
|
Энергия  |
килокалории |
865  |
1165  |
1545  |
1740  |
1845  |
2110  |
2100  |
2100  |
1900  |
|
Белки - всего в т.ч. белки животные  |
граммы |
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  |
|
Жиры - всего в т.ч. жиры раститительные  |
граммы |
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  |
|
НЖК |
граммы |
14.7  |
16.4  |
19.0  |
21.0  |
22.4  |
25.1  |
24.1  |
24.1  |
22.6  |
|
МНЖК |
граммы |
10.6  |
11.6  |
13.8  |
16.1  |
17.4  |
20.4  |
19.5  |
19.5  |
18.2  |
|
ПНЖК |
граммы |
4.8  |
10.0  |
14.3  |
15.6  |
16.3  |
19.8  |
19.5  |
19.5  |
18.7  |
|
Холестерин |
миллиграммы |
310  |
215  |
215  |
217  |
218  |
229  |
215  |
215  |
198  |
|
Углеводы - всего  |
граммы |
105  |
153  |
213  |
240  |
253  |
289  |
293  |
293  |
259  |
|
в т.ч. моноди - сахара  |
граммы |
60  |
60  |
72  |
74  |
77  |
86  |
85  |
85  |
76  |
|
Пищевые волокна |
граммы |
8.5  |
7.4  |
8.2  |
9.1  |
9.1  |
9.9  |
9.8  |
9.8  |
8.7  |
|
Кальций |
миллиграммы |
353  |
396  |
460  |
497  |
538  |
582  |
560  |
560  |
518  |
|
Магний |
миллиграммы |
98  |
143  |
190  |
221  |
239  |
273  |
276  |
276  |
243  |
|
Фосфор |
миллиграммы |
572  |
693  |
853  |
963  |
1031  |
1137  |
1129  |
1129  |
1014  |
|
Железо |
миллиграммы |
5.1  |
9.4  |
13.8  |
16.1  |
17.2  |
20.1  |
20.5  |
20.5  |
18.0  |
|
Цинк |
миллиграммы  |
4.2  |
5.9  |
8.1  |
9.3  |
10.0  |
11.4  |
11.3  |
11.3  |
10.2  |
|
Йод |
микрограммы |
79  |
87  |
110  |
130  |
165  |
212  |
208  |
208  |
188  |
|
Селен |
микрограммы |
18  |
34  |
56  |
67  |
73  |
87  |
86  |
86  |
79  |
|
Витамин А (РЭ) |
микрограммы |
2477  |
1624  |
1321  |
1096  |
936  |
985  |
967  |
967  |
890  |
|
Фолат (витамин Вс) |
микрограммы |
137  |
202  |
304  |
344  |
365  |
426  |
429  |
429  |
386  |
|
Витамин Е |
миллиграммы |
4.3  |
9.5  |
13.6  |
14.8  |
15.4  |
18.1  |
18.3  |
18.3  |
16.7  |
|
Тиамин (витамин В1) |
миллиграммы |
0.49  |
0.72  |
1.02  |
1.29  |
1.41  |
1.63  |
1.65  |
1.65  |
1.46  |
|
Рибофлавин (витамин В2) |
миллиграммы |
1.03  |
1.02  |
1.20  |
1.29  |
1.36  |
1.51  |
1.47  |
1.47  |
1.35  |
|
Ниацин (витамин В3) |
миллиграммы |
13.0  |
16.3  |
20.7  |
24.1  |
25.8  |
29.0  |
29.0  |
29.0  |
25.8  |
|
Пиридоксин (витамин В6) |
миллиграммы |
0.89  |
1.11  |
1.47  |
1.69  |
1.77  |
1.95  |
2.02  |
2.02  |
1.76  |
|
Витамин С |
миллиграммы |
27  |
29  |
41  |
45  |
46  |
52  |
53  |
53  |
47  |

 © 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан» Министерства юстиции Республики Казахстан