

**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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к приказу Министра национальной экономики Республики Казахстан от 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