



## **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 среднелюдиные 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 пшеничная	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 $\geq 75$ %)	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

Коэффициенты пересчета, применяемые для группы продуктов:

в муку - хлеб пшеничный (: 1,4), хлеб ржано-пшеничный (: 1,5); хлеб ржаной (: 1,6), сухари (x 0,65) и макаронные изделия (x 0,98);

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

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

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

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

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

в мясо - колбасные изделия (x 0,98); субпродукты 1-ой категории (x 0,5);

в рыбу - морепродукты (x 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 пшеничная	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 $\geq 75\%$ )	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 труда<sup>1</sup> 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 I 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 пшеничная	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





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 $\geq 75\%$ )	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:

<sup>1</sup>Степень 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 пшеничная	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, шавель)	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, цуккини, 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 $\geq 75$ %)	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 труда<sup>1</sup> 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 I 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 пшеничная	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 $\geq 75$ %)	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/ВОЗ <sup>3</sup> (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 миллиграмм/ 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
Ц и н к , миллиграмм	10,0	5-10	3,6 **
Й о д , 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:

<sup>1</sup>С учетом потерь несъедобной части картофеля и овощей при их холодной кулинарной обработке

<sup>2</sup>С учетом потерь макронутриентов, витаминов и микроэлементов при термической обработке пищи

<sup>3</sup>Preparation 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 население	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 обогатченная 1 сорт	13	6.5	17.2	13.2	16.6	13.2	12.7
Хлеб из муки пшеничной обогатченной 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 свежемороженный	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 свежемороженный	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**

		в том числе			
--	--	-------------	--	--	--

Нутриенты	Все население	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



	Единица измерения	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 растительные	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