



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ САНИТАРИЯ МЕЪЁРЛАРИ,
ҚОИДАЛАРИ ВА ГИГИЕНИК НОРМАТИВЛАРИ
(СанҚМ)

Главный Государственный
санитарный врач

зам.министра здравоохранения



" 4 " июня 2001 г.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
ПО ПОВОЗРАСТНЫМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ГРУППАМ
НАСЕЛЕНИЯ Узбекистана

СанҚМ (СанПин) 0105-01

Ташкент-2001 г.

Составители: д.м.н., профессор кафедры гигиены питания
2-ТашГосМИ А.С.Худайбергенов,
ведущий специалист МЗ Р Уз А.А.Бойкулов.

При составлении использованы научные материалы
Г.М.Исраиловой, И.Х.Шовалиева, Н.Т.Максудовой, И.Р.Саидова.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Нормы потребления в основных пищевых продуктах являются государственным нормативным документом и служат критерием для оценки фактического питания, являются научной базой при планировании производства и потребления продуктов питания, оценки резервов продовольствия, используются при разработке мер социальной защиты, обеспечивающих здоровье.

Настоящие нормы составлены на основе пересмотра утвержденных министерством здравоохранения Р Уз в 1998 г. "Среднесуточных рациональных норм потребления пищевых продуктов по половозрастным, профессиональным группам населения Узбекистана", с учетом полученных за последнее время результатов научно-исследовательских работ по оценке фактического состояния питания населения республики и в основном соответствуют общепринятым принципам нормирования потребления продуктов питания на современном этапе социально-экономического развития республики.

Приведенное в настоящих нормах дифференциация по профессиональным группам охватывает мужчин и женщин в 4-х основных группах, так, как 5-я группа, охватывающая работников особо-тяжелого физического труда, с коэффициентом физической активности 2,5 (бетонщики, каменщики, грузчики и др.), не предусматривает женский труд.

Величины коэффициента физической активности как главной физиологической характеристики группы одинаковы для мужчин и женщин. Однако, в связи с меньшей величиной массы тела и соответственно основного обмена, энергетическая ценность норм питания для мужчин и женщин в группах с одним и тем же коэффициентом физической активности различны.

Предлагаемая структура и размеры рационального набора продуктов питания позволяют обеспечения энергетической ценностью и основными пищевыми веществами на уровне физиологических норм потребностей, с учетом национальных и климатических особенностей в республике.

Основой обеспечения рационального питания организованных групп населения, является правильное формирование среднесуточных норм набора продуктов. В связи с чем, при формировании настоящих норм набора продуктов использованы:

- сведения о фактическом потреблении основных пищевых продуктов, в группах населения, для которых составляются нормы питания;
- данные о среднем химическом составе продуктов, рассчитанных на основании таблиц химического состава пищевых продуктов, сведения о средних потерях пищевых веществ при тепловой кулинарной обработки и в процессе потребления пищи;
- средние значения удельного веса, энергоемкости основных пищевых веществ в предлагаемых нормах набора продуктов;
- фактические энергетические затраты по половозрастным и профессиональным группам населения;
- среднестатистические антропометрические данные населения, для которых составляются нормы;

- сложившиеся навыки, национальные особенности к потреблению отдельных продуктов;
- соответствие реальной возможности обеспечения рекомендуемыми продуктами.

При формировании норм набора продуктов питания учтены как медико-биологические требования, выражающиеся в соответствии химического состава и энергетической ценности набора потребностям в пищевых веществах и энергии, так и социально-экономические факторы, определяющиеся пищевыми привычками и национальными традициями в питании, возможностями производства продуктов или поставками.

Учитывая, что одно из первых требований, предъявляемых к составу набора, связано удовлетворением потребности в белке животного происхождения и их значением для организма, формирование норм набора продуктов начато с животных продуктов: мяса, молочных продуктов и яиц.

Мясные и молочные продукты обеспечивают основное количество животного белка, являясь одновременно важнейшими источниками витаминов, легкоусвояемого железа и других биоэлементов. С молочными продуктами организм человека получает ценные белки и основные количества кальция. Недостаток этих продуктов не только не обеспечит оптимальных уровней животного белка, но и рациональных соотношений между минеральными веществами.

Для дальнейшего расчета норм набора продуктов определены уровень хлебопродуктов в его структуре. Данная группа продуктов обеспечивает основную долю белков растительного происхождения (до 80 %) и являются важнейшим источником углеводов в суточных рационах (до 50 %).

Чрезвычайно важную роль в питании человека имеют овощи и фрукты. Не внося существенного вклада в удовлетворении потребности в белках и жирах, и обеспечивая лишь небольшую долю потребности в углеводах, они являются регуляторами обмена веществ, путем участия в сохранении внутренней экологии и мембранного питания, являются источниками витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

В соответствии с общепринятыми правилами рассчитаны потребности в растительных маслах в количестве, которое обеспечит содержание суммы растительных жиров на уровне не менее 30 % от общего их содержания.

Учитывая важность алиментарных факторов в сохранении здоровья матери и ребенка, впервые в нормы набора продуктов дополнительно введены специальные продукты детского и диетического питания для беременных, кормящих матерей и прикорма для детей раннего возраста.

В связи с проблемой естественного йоддефицитного состояния на территории республики и особого значения потребления йодированной пищевой поваренной соли в деле охраны здоровья населения и обеспечения гормонального роста и развития настоящего и будущего поколения, в нормах предусмотрена "Соль йодированная" с содержанием 1,8 мг/100 г препарата элементного йода.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ НЕТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ УЗБЕКИСТАНА

Продукты	Дети в возрасте				Девушки 14-17	Юноши 14-17	Мужчины		Женщины		
	1-3	4-6	7-10	11-13			18-59	>60	18-54	Кормящ. беременн.	>55
Бобовые	3,0	3,5	4,0	6,5	7,5	8	9	7,7	8,5	9	7,0
Мука пшен.	10	10	10	15	15	15	5	4	-	10	4
Мука прочая (кукур.,крахм.)	3	3	3	4	4	4	2	3	5	10	5
Рис	5	10	10	10	12	13	20	16	15	15	12
Крупы (без риса)	7	7	7	6	7	7	10	8	10	10	8
Хлеб пшен.	60	80	130	170	175	200	250	200	185	220	160
Хлеб ржан.	20	30	65	70	70	90	150	120	150	135	120
Хлеб из др. видов зерна	10	10	20	30	20	45	45	50	50	50	50
Макаронны	5	10	10	10	10	10	20	16	15	15	15
Картофель	100	120	130	150	200	225	180	140	155	170	120
Капуста	35	35	50	42	45	55	55	44	40	40	32
Огурцы и помидоры	18	30	60	73	55	129	155	124	112	122	89
Свекла и морковь	45	55	65	60	75	65	95	75	65	65	52
Проч. Овощи	17	26	60	73	55	129	155	124	112	122	89
Бахчевые	35	35	50	50	50	50	40	32	55	140	140
Тыква	5	10	15	15	15	20					
Фрукты и ягоды свежие	105	140	135	250	250	240	150	114	100	220	150
сушёные	10	10	12	30	20	20	8	24	40	15	32
Виноград свежий	20	45	60	40	40	40	30	30	40	60	32
Цитрусовые	5	8	15	10	15	15	10	8	10	10	8
Говядина	40	50	60	70	70	80	65	45	50	70	50
Баранина	15	15	30	20	30	40	20	15	20	30	20
Субпродукты	-	-	-	5	5	-	-	-	-	15	-
Птица дом.	20	25	30	30	40	35	20	15	10	30	8
Колбасн. издел.	-	5	5	10	10	20	26	21	14	10	11
Всего рыба	15	20	30	35	35	35	45	35	35	80	25
Рыба свежая	11	15	20	23	25	25	35	27	15	80	11
Рыба солёная	-	-	-	-	5	5	10	8	5	5	4
Сельдь	-	-	5	-	5	5	-	-	5	-	4
Рыбн.консервы	4	10	5	5	-	-	8	6	5	16	4
Молоко цельное	600	550	450	450	400	400	250	200	300	450	280
Сметана, сливки	8	10	10	10	15	10	20	16	20	20	16
Масло животн.	5	10	15	20	22	23	30	24	20	20	15
Творог	20	30	35	40	30	30	15	12	30	40	24
Сыр, брынза	3	10	10	25	10	20	10	8	10	10	8
Яйца (штук)	0,4	0,5	0,8	1,0	1	1	0,9	0,7	0,8	1	0,7
Сахар	55	60	65	69	65	65	55	44	35	60	40
Маргарин	5	5	3	3	5	5	3	3	3	5	5
Масло растит.	5	10	15	12	12	12	25	20	25	25	20
Соль йодиров.	3	5	6	8	10	10	10	10	10	10	10
Спец.прод.детск. диет.питания	100	200								100	
Калорийн ккал.	1580	2000	2400	2800	2750	3100	2400	2350	2350	3200	2100
Белки	54	70	80,5	92	90	104	72,8	71	70	110	74
Жиры	55	70	80	90	90	104	70	70	79	90	70
Углеводы	218	270	340	390	380	450	350	280	300	475	294

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 1-Й ГРУППЫ
ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА (в граммах/день)

Продукты	Мужчины				Женщины				
	18-29	20-39	40-59	>60	18-29	30-39	40-55	>55	беременные и кормящие
Бобовые	12	10	9	10	9	8	7	8	15
Мука пшен.	10	8	6	5	5	4	4	4	7
Мука прочая (кукур.,крахм.)	4	3	2	3	3	2	2	2	6
Рис	24	20	16	15	20	15	12	13	20
Крупы (без риса)	10	9	9	8	9	8	6	7	10
Хлеб пшен.	260	255	250	220	230	220	210	160	230
Хлеб ржан.	130	120	110	125	120	120	120	120	140
Хлеб из др. видов зерна	50	45	40	45	45	40	35	30	50
Макаронны	20	18	16	15	18	15	13	10	10
Картофель	180	170	160	140	170	165	150	130	180
Капуста	70	60	55	50	70	60	60	60	70
Огурцы и помидоры	95	85	75	50	80	70	65	50	70
Свекла и морковь	95	76	65	80	70	65	50	50	80
Проч. Овощи	156	124	112	122	130	120	100	100	150
Бахчевые	55	45	40	30	50	40	30	20	20
Тыква	25	20	20	20	25	20	20	20	30
Фрукты и ягоды свежие	200	150	120	120	200	130	120	150	250
сушёные	25	15	10	10	20	15	10	10	25
Виноград свежий	45	40	30	15	35	30	25	10	45
Цитрусовые	20	15	10	10	15	12	10	10	25
Говядина	75	70	65	55	70	65	60	50	80
Баранина	25	20	20	15	20	20	15	15	30
Субпродукты	10	8	5	2	8	5	3	2	15
Птица дом.	40	35	30	20	25	20	15	10	40
Колбасн. издел.	26	25	20	15	20	15	15	10	15
Всего рыба	60	48	40	25	40	23	19	25	80
Рыба свежая	35	30	25	15	25	15	10	20	60
Рыба солёная	10	8	5	-	5	3	4	-	-
Рыбн.консервы	15	10	10	10	10	5	5	5	20
Молоко цельное	350	250	200	200	250	200	180	250	500
Сметана, сливки	25	20	18	18	20	18	18	15	30
Масло животн.	30	25	20	5	25	20	15	5	15
Творог	30	25	20	15	25	20	15	15	40
Сыр, брынза	15	10	8	10	10	8	6	6	25
Яйца (штук)	1	0.8	0.7	0.6	1	0.8	0.7	0.7	1
Сахар	65	60	55	35	55	45	40	40	60
Маргарин	8	5	4	3	5	4	3	3	5
Масло растит.	25	25	22	20	25	23	22	20	30
Соль йодиров.	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спец.прод.диет. питания									100
Калорийн ккал.	2730	2670	2560	2400	2500	2430	2300	2185	3280
Белки	86	84	82	80	80	78	76	74	120
Жиры	96	90	88	80	82	81	80	70	100
Углеводы	380	364	360	340	330	320	310	305	450

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 2-Й ГРУППЫ
ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА (в граммах/день)

Продукты	Мужчины				Женщины				
	18-29	20-39	40-59	>60	18-29	30-39	40-55	>55	беременные и кормящие
Бобовые	14	10	10	12	12	9	9	8	20
Мука пшен.	12	10	8	8	10	8	6	5	10
Мука прочая (кукур.,крахм.)	6	4	3	5	4	3	3	3	10
Рис	30	25	20	18	25	22	20	15	30
Крупы (без риса)	10	9	8	8	9	8	7	6	10
Хлеб пшен.	270	265	260	180	240	230	220	170	240
Хлеб ржан.	135	130	125	125	130	125	120	120	150
Хлеб из др. видов зерна	50	45	40	45	40	35	40	30	50
Макароны	25	20	18	18	20	15	13	12	12
Картофель	200	180	170	150	180	160	150	140	200
Капуста	70	60	55	50	70	60	60	60	70
Салаты и помидоры	100	90	85	60	90	80	75	60	75
Свекла и морковь	100	95	90	65	90	80	75	70	100
Проч. Овощи	160	150	130	125	150	140	130	120	160
Бахчевые	40	32	55	30	40	30	20	20	20
Тыква	35	30	25	25	35	25	20	20	20
Фрукты и ягоды свежие	200	150	120	120	200	130	120	160	250
сушённые	20	8	10	10	20	8	10	10	25
Виноград свежий	50	40	35	25	40	35	25	20	45
Цитрусовые	30	25	20	15	25	20	15	10	35
Говядина	65	80	75	65	75	70	65	60	85
Баранина	35	30	25	20	30	25	20	15	35
Субпродукты	15	12	10	8	10	8	5	5	10
Птица дом.	45	40	35	25	35	30	25	20	45
Колбасн. издел.	26	25	20	15	20	15	15	10	15
Всего рыба	65	48	40	30	45	33	29	25	80
Рыба свежая	40	30	25	20	30	25	20	20	60
Рыба солёная	10	8	5	-	5	3	4	-	-
Рыбн.консервы	15	10	10	10	10	5	5	5	20
Молоко цельное	400	350	300	250	350	300	260	260	500
Сметана, сливки	35	25	20	20	25	20	20	15	30
Масло животн.	30	25	20	5	25	20	15	10	30
Творог	45	30	25	25	35	20	15	15	40
Сыр, брынза	20	15	10	15	15	10	8	15	25
Яйца (штук)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Сахар	75	65	60	50	65	60	55	50	70
Маргарин	10	8	5	3	8	6	5	5	8
Масло растит.	30	25	24	20	25	23	22	20	30
Соль йодиров.	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спец.прод.диет питания									150
Калорийн ккал.	2900	2800	2600	2500	2550	2480	2350	2200	3300
Белки	90	84	83	82	62	80	78	76	125
Жиры	96	90	88	80	62	81	81	74	100
Углеводы	415	400	390	380	360	350	330	325	470

**РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 3-Й ГРУППЫ
ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА (в граммах/день)**

Продукты	Мужчины				Женщины				Беременные и кормящие
	18-29	20-39	40-59	>60	18-29	30-39	40-55	>55	
Бобовые	20	16	14	12	15	12	10	10	25
Мука пшен.	15	12	10	6	12	10	8	6	10
Мука прочая (кукур.,крахм.)	8	6	5	4	6	5	4	3	10
Рис	40	35	30	20	35	25	22	20	35
Крупы (без риса)	12	10	8	8	10	8	7	6	10
Хлеб пшен.	280	270	265	200	260	250	240	190	260
Хлеб ржан.	150	130	120	115	130	120	110	130	150
Хлеб из др. видов зерна	50	45	40	45	40	35	40	30	50
Макароньы	30	25	20	25	20	15	15	15	15
Картофель	250	200	180	160	200	180	170	150	200
Капуста	80	70	65	60	75	65	60	60	80
Огурцы и помидоры	105	100	85	80	100	90	80	70	80
Свекла и морковь	110	100	90	80	95	90	85	80	110
Проч. Овощи	165	155	145	140	150	140	135	125	170
Бахчевые	65	60	55	40	60	50	40	30	40
Тыква	45	40	30	25	40	35	30	30	50
Фрукты и ягоды свежие	200	150	120	120	200	130	120	180	260
сушёные	25	20	15	12	20	15	12	10	35
Виноград свежий	60	50	40	55	40	35	25	15	55
Цитрусовые	10	6	8	5	10	6	8	5	15
Говядина	85	80	75	65	75	70	65	60	85
Баранина	45	40	35	30	40	35	30	25	45
Субпродукты	25	20	15	10	20	15	10	8	15
Птица дом.	45	40	35	25	35	30	25	20	45
Колбасн. издел.	26	25	20	15	20	15	15	10	15
Всего рыба	65	48	40	30	45	33	29	25	80
Рыба свежая	40	30	25	20	30	25	20	20	60
Рыба солёная	10	8	5	-	5	3	4	-	-
Рыбн.консервы	15	10	10	10	10	5	5	5	20
Молоко цельное	450	400	350	400	370	350	300	260	600
Сметана, сливки	45	35	30	25	35	25	22	20	35
Масло животн.	40	35	25	20	35	30	25	20	35
Творог	45	30	25	25	35	20	15	15	40
Сыр, брынза	40	25	20	30	30	25	20	15	40
Яйца (штук)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Сахар	75	65	60	40	50	60	45	45	60
Маргарин	15	13	10	8	12	10	8	6	10
Масло растит.	35	25	24	20	25	23	22	20	30
Соль йодиров.	12	12	12	10	12	12	12	10	12
Спец.прод.диет питания									200
Калорийн.какл.	3400	3200	3000	2600	2650	2580	2500	2300	3400
Белки	96	89	85	84	86	84	82	80	128
Жиры	110	106	98	82	87	85	83	78	105
Углеводы	490	470	440	400	390	380	370	365	480

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 4-Й ГРУППЫ
ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА (в граммах/день)

Продукты	Мужчины			Женщины			
	18-29	20-39	40-59	18-29	30-39	40-55	Беременные и кормящие
Бобовые	25	20	15	20	15	15	25
Мука пшен.	20	15	12	15	12	10	15
Мука прочая (кукур., крахм.)	10	8	6	8	8	5	12
Рис	60	55	50	55	45	90	40
Крупы (без риса)	20	15	10	15	12	10	15
Хлеб пшен.	270	265	260	240	230	250	260
Хлеб ржан.	180	160	150	150	140	150	150
Хлеб из др. видов зерна	50	45	40	40	35	40	50
Макароны	35	30	28	30	25	18	15
Картофель	350	300	200	250	200	180	200
Капуста	100	90	85	80	70	65	100
Огурцы и помидоры	120	110	100	110	100	95	80
Свекла и морковь	120	110	100	115	110	100	130
Проч. Овощи	170	165	162	160	150	140	170
Бахчевые	90	85	80	80	75	70	40
Тыква	55	50	40	50	45	40	50
Фрукты и ягоды свежие	200	150	120	200	130	130	260
сушёные	30	25	20	25	20	15	40
Виноград свежий	80	70	60	75	70	60	60
Цитрусовые	20	15	12	18	12	12	20
Говядина	85	80	75	75	70	65	95
Баранина	55	50	45	50	40	35	55
Субпродукты	35	30	25	25	20	15	20
Птица дом.	55	50	45	45	35	30	55
Колбасн. издел.	26	25	20	20	15	15	25
Всего рыба	65	58	45	55	43	44	80
Рыба свежая	40	30	25	30	25	20	60
Рыба солёная	10	8	5	5	3	4	-
Рыбн. консервы	25	20	15	20	15	10	20
Молоко цельное	550	500	450	500	450	300	600
Сметана, сливки	35	25	20	25	20	20	35
Масло животн.	55	50	45	45	40	35	35
Творог	45	30	25	35	20	15	45
Сыр, брынза	44	40	30	35	30	25	40
Яйца (штук)	1.5	1.4	1.25	1.5	1.4	1.25	1,5
Сахар	75	65	60	60	50	45	60
Маргарин	15	13	10	10	8	5	10
Масло растит.	40	35	28	35	33	32	35
Соль йодиров.	15	15	12	15	15	12	12
Спец. прод. диет. питан ия							200
Калорийн ккал.	3900	3700	3500	3100	3000	2900	3700
Белки	110	105	96	90	88	86	132
Жиры	125	120	113	102	98	95	120
Углеводы	570	530	500	465	432	420	480

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ 5-Й ГРУППЫ
ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА (в граммах/день)

Продукты	Мужчины		
	18-29	20-39	40-59
Бобовые	35	30	25
Мука пшен.	25	20	15
Мука прочая (кукур.,крахм.)	20	15	10
Рис	80	70	60
Крупы (без риса)	20	15	10
Хлеб пшен.	270	265	260
Хлеб ржан.	200	180	160
Хлеб из др. видов зерна	50	45	40
Макаронны	45	30	30
Картофель	450	400	350
Капуста	100	80	100
Огурцы и помидоры	130	120	110
Свекла и морковь	130	120	110
Проч. Овощи	200	180	165
Бахчевые	100	90	85
Тыква	80	70	60
Фрукты и ягоды свежие	200	150	120
сушённые	50	45	40
Виноград свежий	90	80	70
Цитрусовые	40	30	25
Говядина	95	85	75
Баранина	75	70	65
Субпродукты	35	32	30
Птица дом.	75	70	65
Колбасн. издел.	26	25	20
Всего рыба	125	95	80
Рыба свежая	50	40	35
Рыба солёная	20	15	10
Рыбн.консервы	55	40	35
Молоко цельное	500	450	500
Сметана, сливки	45	35	25
Масло животн.	65	60	55
Творог	65	50	45
Сыр, брынза	50	45	40
Яйца (штук)	1.5	1.4	1.25
Сахар	85	75	70
Маргарин	25	20	15
Масло растит.	45	35	30
Соль йодиров.			
Спец.прод.детск.диет.питания			
Калорийн ккал.	4200	4000	3800
Белки	120	112	105
Жиры	150	144	137
Углеводы	690	550	525