

**Ўзбекистон Республикаси Санитария қоидалари ва ги-  
гиеник меъёрлари (СанҚМ)**

**Экологик ноҳуш ҳудудларда яшовчи мактабгача  
ёшдаги болалар учун нутриентлар ва энергиянинг  
тавсия этилган меъёрлари**

СанҚМ № *0.107-01*


**Расмий нашр**

**Урганч – 2001 й**

**Ўзбекистон Республикаси санитария қоидалари ва гигиена  
лик меъёрлари (СанҚМ)**

---

«Тасдиқлаш»  
Ўзбекистон Республикаси  
Давлат санитария ва  
Соғлиқни сақлаш Вазирлиги  
*[Signature]*  
«22» 06 / 2014



**Экологик соғлиқ ҳудудларида яшовчи мактабгача  
ёшдаги болалар учун нутриентлар ва энергиянинг  
тавсия этилган меъёрлари**

*Ўзбекистон Республикаси*  
СанҚМ № *0107-01*

Мазкур санитария қоидалари меъёрлари (СанҚМ) Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг саломатлигини муҳофаза этиш мақсадида жорий этилади. Хужжатга амал қилиш овқат-овқат хом ашёси ҳамда маҳсулотлари ишлаб чиқаришга тегишли муассаса ва ташкилотлар, аҳолининг овқатланган ҳолати тоғи билан Давлат санитария назорати олиб борувчи санитария-эпидемиология хизмати учун мажбурийдир.

СанҚМ, мулкдорчиликнинг турларидан қатъий назар, борма ҳуқуқий ва жисмоний шахслар томонидан бекаму-қўст амалга ошириладиган шарт.

---

Расмий нашр

Қайта нанис этиш тақдирлари

**Тузувчи ташкилот:**

**Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш Вазирлиги  
I-Тошкент Давлат тиббиёт институтининг Урганч филиали (умумий гигиена кафедрасининг катта ўқитувчиси Юсупова О.Б.).**

**Такризчилар:**

**Тиббиёт фанлари доктори,  
профессор**

**С.С.Солихўжаев**

**I – ТошДавТИ Урганч филиали  
умумий гигиена ва физиотерапия  
курси билан кафедраси доценти**

**Х.О.Нуралиева**

1. Аҳолининг айрим гуруҳлари учун тавсия этилган физиологик эҳтиёжни қопловчи нутриентлар ва энергиянинг кундалик меъёр миқдорлари расмий гигиеник меъёрий-услубий ҳужжатлар шизимида алоҳида аҳамиятга моликдир. Чунки бундай ҳужжат асосида аҳолининг кундалик айнан овқатланиш ҳолатини аниқ изоҳлайди, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва истеъмол қилиш режаларини илмий асосда ташкил этиш имкониятини беради, ҳамда умумий овқатланиш соҳасига қарашли уюшган ташкилотларда овқатланишни тўғри ташкил этишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.
2. Болаларнинг овқатланишини тўғри ва гигиеник талабларга мос ҳолда уюштириш ўзига ҳос кўп қиррали тадбир бўлиб ҳисобланади.
3. Экологик нохуш шароитда мазкур муаммо янада мураккаб тус олади ва унинг ечими аниқ вазифаларни белгилашни, бажарилиши мумкин бўлган тадбирларни режалаштиришни ва уларнинг амалий натижаларга эриша олишини тақозо этади.
4. Мазкур мулоҳазалардан келиб чиққан ҳолда экологик нохуш ҳудудларда яшовчи мактабгача ёшдаги болалар учун нутриентлар ва энергиянинг тавсия этилган меъёрлари тузиб чиқилди.
5. Меъёрларни тузишда расмий қабул қилинган (СанПиН №0035.95.) кундалик нутриентлар, озиқ-овқат маҳсулотларининг гигиеник меъёрлари ҳамда энергетик кўрсаткичлар асос қилиб олинди.
6. Қуйида 3 ва 4 – 7 яшар болалар учун мўлжалланган ва гигиеник меъёр талабларга асосланган овқатланиш тартиб-меъёрлари келтирилган. Бунда айни гуруҳ болалари учун расмий тасдиқланган кундалик нутриентлар ва озиқ-овқат маҳсулотлари миқдорига, нохуш экологик шароитни назарда тутган ҳолда ва бу хусусда республика ҳудудида бажарилган илмий тадқиқотлар натижаларига асосланиб, айрим расмий меъёр миқдорлар кўрсаткичлари ўртача 5 – 10 фоизга оширилди.

Жадвал 1 да экологик нохуш шароитда яшовчи 3 ва 4 – 7 яшар болалар учун тавсия этилган ва физиологик эҳтиёжларни қондирадиган кундалик нутриентлар ва энергия миқдорлари келтирилган.

Жадвал 2 да айни гуруҳ болалари учун мўлжалланган ва физиологик эҳтиёжни қоплайдиган кундалик озиқ-овқат маҳсулотларининг меъёрлари ифодаланган. Айни меъёр гигиеник ва пазандачилик шарт-талабларга жавоб берадиган таомнома тузиш имкониятини беради.

## Жадвал 1.

Экологик ноҳуш шароитда яшовчи 3 — 7 яшар болалар учун тавсия этилган ва физиологик эҳтиёжликни қонлайдиган нутриентлар ва энергия миқдори

Ёши	Энерге- тик қий- мати, ккал	Оқчиллар		Ёғ-лар, г	Карбон- сувлар, г	Каль- ций, мг	Фос- фор, мг	Маг- ний, мг	Темир, мг	Йод, мкг
		Жайми	Жум- ладан ҳайво- нот							
3	1560	60	40	56	215	800	800	150	10	0,06
4-6	2000	70	45	70	275	900	1350	200	10	0,07
7	2350	78	48	80	340	1100	1650	250	12	0,10

Ёши	В и т а м и н л а р										
	С, мг	А, мкг Ретинол эқв.	Е, мг Токофе- рол эқв.	D <sub>1</sub> , мкг	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	B <sub>6</sub> , мг	Ниацин, мг ниацин эқв.	Фолат, мкг	B <sub>12</sub> , мкг	
3	45,0	450	5	10	0,8	0,9	0,9	10	100	1,0	
4-6	50,0	500	7	2,5	0,9	1,0	1,3	11	200	1,5	
7	60,0	700	10	2,5	1,2	1,4	1,6	15	200	2,0	

Илова: Витамин А мкг ретинола — эквивалентларда (РЭ) берилган; 1 мкг РЭ = 1 мкг ретинола ёки 6 мкг бета-каротинга.

Витамин Е мг токоферол — эквивалентларда (ТЭ) берилган; 1 мг ТЭ = 1 мг альфа-токофе-  
ролага.

Витамин D мкг холекальцийферола (ХКФ) берилган; 10 мкг ХКФ = 400 МЕ витамин D га.

Ниацин мг ниацин — эквивалентларда (НЭ) берилган; 1 НЭ = 1 мг ниацин ёки 60 мг  
триптофанга.

Жадвал 2.

Экологик ноҳуш шароитда яшовчи 3 яшар болалар учун тавсия этилган ва физиологик эҳтиёжни қоплайдиган кундалик озиқ-овқат маҳсулотларининг тизими

Тартиб №	Маҳсулотлар	Миқдор, г	Кимёвий таркиби (ейиладиган қисми)			Калорияси Ккал
			Оқсил	Ёғ	Карбонсув	
1	Оқ нон	60,0	4,6	0,5	28,2	138,6
2	Қора нон	30,0	1,5	0,3	12,7	61,0
3	Бугдой уни	15,0	1,5	0,1	11,0	50,1
4	Ёрма маҳсулотлари ва макарон	10,0	1,0	0,1	7,3	33,7
5	Картошка	100,0	2,0	0,4	5,45	80,0
6	Турли сабзавотлар	150,0	2,28	-	8,88	46,0
7	Янги мевалар	110,0	0,2	-	11,1	45,5
8	Қанд	30,0	-	-	29,9	113,7
9	Сарёғ	5,0	0,02	3,7	0,02	34,8
10	Ўсимлик ёғи	10,0	-	9,0	-	81,0
11	Тухум	25,0	2,3	2,4	0,07	31,7
12	Сут	400,0	10,4	12,8	18,8	232,0
13	Сузма	20,0	3,34	1,8	0,4	31,8
14	Мол гўшти (1-нав)	40,0	7,44	6,4	-	87,2
15	Балиқ	30,0	5,0	0,6	-	25,7
16	Қаймоқ	8,0	0,2	1,5	6,25	16,0
17	Пишлоқ	5,0	1,3	1,3	-	17,0
18	Чой	0,2	-	-	-	-
19	Какао кукунни	2,0	0,48	0,35	0,76	7,6
20	Ачитқи	1,0	0,1	-	0,1	1,0

Жамми: оқсил — 43,4/28,7; ёғ — 41,9/29,2;  
Карбонсувлар — 134,41; ккал — 1137,4.

Жадвал 3.

Экологик ноҳуш шароитда яшовчи 4 – 7 яшар болалар учун тавсия этилган ва физиологик эҳтиёжни қоплайдиган кундалик озиқ-овқат маҳсулотларининг тизими

Тартиб №	Маҳсулотлар	Миқдор, г	Кимёвий таркиби (ейиладиган қисми)			Калорияси Ккал
			Оқсил	Ёғ	Карбонсув	
1	Оқ нон	110,0	8,0	3,2	56,5	254,5
2	Қора нон	60,0	3,0	0,6	25,5	122,0
3	Бугдой уни	25,0	2,6	0,3	18,3	82,0
4	Ёрма маҳсулотлари ва макарон	45,0	5,0	0,4	32,8	150,0
5	Картошка	220,0	3,7	-	12,0	58,0
6	Турли сабзавотлар	250,0	3,8	-	14,8	76,7
7	Янги мевалар	150,0	0,3	-	15,2	62,0
8	Қанд	55,0	-	-	54,9	206,0
9	Сарёғ	23,0	0,08	17,2	0,1	160,3
10	Ўсимлик ёғи	10,0	-	9,0	-	81,0
11	Тухум	25,0	2,3	2,4	0,07	31,7
12	Сут	500,0	14,0	15,0	23,5	290,0
13	Сузма	50,	8,3	4,5	0,6	78,0
14	Мол гўшти (1-нав)	70,0	13,2	8,7	-	130,9
15	Балиқ	35,0	5,8	0,7	-	30,0
16	Қаймоқ	15,0	0,4	3,0	0,5	31,0
17	Пишлоқ	5,0	1,3	1,3	-	17,0
18	Чой	0,3	-	-	-	-
19	Какао кукунни	3,0	0,58	0,57	1,15	12,0
20	Ачитқи	1,0	0,1	-	0,1	1,0

Жамми: оқсил – 72,0/45,5; ёғ – 70,0/14,0;  
Карбонсувлар – 255,0; ккал – 1900,0.