



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

"УТВЕРЖДАЮ"
Главный Государственный
санитарный врач Р Уз,
зам. министра здравоохранения
Б.И. НИЯЗМАТОВ

" 11 " 03 2003 г.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ РАСЧЕТА
МИНИМАЛЬНОГО ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО БЮДЖЕТА НАСЕЛЕНИЯ
УЗБЕКИСТАНА

СанҚМ (СанПиН) 0135-03

Составители:

Д.м.н., профессор кафедры гигиены питания 2 – ТашГосМИ
А.С.Худайбергенов,

Зав.отделом гигиены питания РесЦГСЭН МЗ Р Уз
Э.Н.Ким.

При составлении использованы данные по оценке состояния фактического питания населения, проведенные специалистами центров государственного санитарно – эпидемиологического надзора МЗ Р Уз в течении 2002 г. и научные материалы:

Яллаева Х.Н.(Институт усовершенствования врачей МЗ Р Уз),
Тухтарова Б.Э (2 – ТашГосМИ); Рискиева Б.А. (ТашОблЦГСЭН),
Норматова Б.Н. (Ургенчский филиал 1 – ТашГосМИ), Бойкулова А.А.
(2 – ТашГосМИ), Максудовой Н.Т.(2 – ТашГосМИ), Кидирбаева
А.У.(центр диетологии МЗ Р Уз), Пулатова Р.М. (ИУВ МЗ Р Уз),
Файзибаева П.Н. (2 – ТашГосМИ), Шакарова Т. (2 – ТашГосМИ),
Саидова И.Р.(Академия МВД Р Уз), Эрматовой Г.А.(Ферганский филиал
1 – ТашГосМИ).

1.. П О Я С Н И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь

Настоящие рекомендуемые нормы среднесуточного потребления основных пищевых продуктов предназначены для расчета минимального потребительского бюджета населения Узбекистана и являются государственным нормативным документом, 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 норматива, утвержденных министерством здравоохранения Р Уз от 4.01.1998 г., с учетом полученных за последнее время результатов научно – исследовательских работ по оценке фактического состояния питания населения и в основном соответствуют общепринятым принципам нормирования потребления продуктов питания на современном этапе социально – экономического развития республики.

Данные нормативы не заменяют «Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов по половозрастным, профессиональным группам населения Узбекистана», используемого для рациональной организации питания различных профессиональных и половозрастных групп населения.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ РАСЧЕТА МИНИМАЛЬНОГО ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО БЮДЖЕТА НАСЕЛЕНИЯ
УЗБЕКИСТАНА

Продукты (в гр/сутки)	Дети в возрасте					Девушки 14-17	Юноши 14-17	Мужчины		Женщины			Среднее Все население
	до 1 года*	1-3 года	4-6 лет	7-10	11-13			18-59	>60	18-54	Кормя Беремн	>55	
Бобовые		5,0	6,0	8,0	8,5	10,0	9,5	9	7,7	8,5	9	8,0	8,48
Мука пшен.		12	15	17	18	20	20	10	6	6	15	6	14,5
Мука прочая		3	3	3	4	4	4	2	3	5	10	5	5,0
Рис	10	15	20	20	25	25	30	30	16	25	20	15	20,8
Крупы(без риса)	20	7	7	7	6	7	7	10	8	10	10	8	8,86
Хлеб пшен.		60	80	130	170	175	200	250	200	185	220	160	189,4
Хлеб ржан.		30	40	75	80	80	100	150	120	150	135	120	116,4
Хлеб из др.зерн		5	10	10	10	10	10	20	18	15	15	12	13,3
Макароны		5	10	10	10	10	10	20	16	15	15	12	13,2
Картофель	50	100	120	130	150	200	225	180	140	155	180	120	149,7
Капуста		35	35	50	42	45	55	55	44	40	40	32	44,5
Огурцы и помидоры		18	30	60	65	70	65	95	124	78	80	64	87,3
Свекла и морковь		45	55	65	60	75	65	95	75	65	80	65	72,7
Проч. Овощи		17	26	60	73	55	129	156	124	112	122	89	94,8
Бахчевые		35	35	50	50	50	50	40	32	55	140	40	53,7
Тыква	5	5	10	15	15	15	20	20	15	15	20	15	14,37
Фрукты и ягоды свежие	100**	105	140	135	250	250	240	150	114	100	250	120	178,8
Сушёные		10	10	12	30	20	20	8	24	40	35	32	21,22
Виноград свежий		20	45	60	40	40	40	30	30	40	60	32	38,1
Цитрусовые	5,0	5	8	15	10	15	15	10	8	10	10	8	10,1
Говядина	10	40	50	60	70	70	80	65	45	50	70	50	58,9
Баранина		15	15	30	20	30	40	20	15	20	30	20	22,4
Субпродукты		—	—	—	5	5	—	—	—	—	15	—	1,8
Птица дом.	10	20	25	30	30	40	35	20	15	10	30	10	26,8
Колбасн. издел.		—	5	5	10	10	20	26	21	14	15	11	16,3
Всего рыба		15	20	30	35	35	35	45	40	30	80	25	36,6
Рыба свежая		11	15	20	23	25	25	35	27	15	50	10	26,4
Рыба солёная		—	—	—	—	5	5	5	8	5	5	5	3,6
Сельдь		—	—	5	7	5	5	—	—	5	—	5	2,1
Рыбн.консервы		4	5	5	5	—	—	5	6	5	25	5	4,5
Молоко цельное	600	600	550	450	450	400	400	250	200	300	450	240	374,4
Сметана, сливки	5,0	8	10	10	10	10	10	20	16	20	20	16	14,9
Масло животн.	5	5	10	15	20	22	23	30	24	20	30	15	22,4
Творог	30	20	30	35	40	30	30	15	12	30	40	24	28,2
Сыр, брынза		3	10	10	25	10	20	10	8	10	10	8	10,6
Яйца (штук)	0,5	0,5	0,5	0,8	1,0	1	1	0,9	0,7	0,8	1	0,7	0,81
Сахар	20	55	60	65	69	65	65	55	44	35	60	40	53,1