



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН ТУШААЛ

2017 оны 02 сарын 23 өдөр

Дугаар А/74

Улаанбаатар хот

Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих
илчлэг, үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс
бодисын зөвлөмж хэмжээ батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2, Хүнсний тухай хуулийн 5 дугаар зүйлийн 5.1 дэх хэсгийг үндэслэн ТУШААХ нь:

1. Монгол хүний бие махбодийн хэвийн үйл ажиллагаа, өсөлт хөгжилтийг хангах, илч зарцуулалтыг нөхөхөд шаардагдах Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодисын зөвлөмж хэмжээг нэгдүгээр, Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих аминдэмийн зөвлөмж хэмжээг хоёрдугаар, Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих эрдэс бодисын зөвлөмж хэмжээг гуравдугаар, Жишсэн дундаж хүний илчлэгийн хоногийн зөвлөмж хэмжээг хангах хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээг дөрөвдүгээр, Орлуулан хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүний жагсаалтыг тавдугаар хавсралтаар тус тус баталсугай.

2. “Монгол хүний бие махбодийн хэвийн үйл ажиллагаа, өсөлт хөгжилтийг хангах, илч зарцуулалтыг нөхөхөд шаардагдах илчлэг, шимт бодисын зөвлөмж хэмжээ”-г байгууллагуудын албан хэрэгцээнд зориулан хүргэхийг Нийгмийн эрүүл мэндийн газар /Д.Ганцэцэг/-т, хэрэгжилтийг ханган ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Б.Цогтбаатар/-д тус тус даалгасугай.

3. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Хяналт-шинжилгээ, үнэлгээ үнэлгээ, дотоод аудитын газар /Б.Баярт/-т даалгасугай.

4. Энэхүү тушаал гарсантай холбогдуулан Эрүүл мэндийн сайдын 2008 оны 257 дугаар тушаалыг хүчингүй болсонд тооцсугай.

САЙД



А.ЦОГЦЭЦЭГ

ХОНОГИЙН ХООЛ ХҮНСЭЭР АВБАЛ ЗОХИХ ИЛЧЛЭГ, ҮНДСЭН ШИМТ БОДИСЫН ЗӨВЛӨМЖ ХЭМЖЭЭ

Эрүүл мэндийн сай
2017 оны 2-р сарын 22-нд
А/ТХ дугаар тушаалын 1 дүгээр хавср

Амьдралын мөчлөг	Хүн амын бүлэг	Нас	Хүйс	Илчлэг (ккал)	Нийт	Уураг, (г)				Тос, (г)				Нүүрс Ус, (г)		Э
						Учнээс		Нийт	Учнээс		Нийт	Учнээс		Нийт	Учнээс	
						амьтны	ургамлын		ханасан	ханаагүй		Нийт	Нийлмэл			
Нялх хүүхэд	0-6 сар	Эр	Эм	720	10	10	0	32	6	26	97	87	10			
				660	9	9	0	29	6	23	90	81	9			
				820	12	9	3	32	8	24	120	109	11			
		7-12 сар	Эр	Эм	750	11	8	3	29	7	22	111	101	10		
					1060	15	11	4	41	9	32	158	143	15		
					980	14	10	4	38	9	29	144	131	13		
	1-3 нас		Эр	Эм	1470	22	15	7	49	13	36	235	215	20		
					1330	20	14	6	44	12	32	212	194	18		
					1820	28	20	8	61	17	44	290	265	25		
		Хүүхэд, өсвөр нас	7-10 нас	Эр	Эм	1650	29	20	9	55	15	40	260	237	23	
						2500	45	27	18	78	22	56	405	371	34	
						2170	46	28	18	67	19	48	344	314	30	
Насанд хүрэгчид	11-14 нас		Эр	Эм	2700	60	36	24	84	24	60	426	389	37		
					2280	52	31	21	71	20	51	358	327	31		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
	Насан	15-18 нас	Эр	Эм	1990	72	36	36	55	22	33	302	275	27		
					2380	76	38	38	66	26	40	370	337	33		
					1850	66	33	33	51	21	30	280	255	25		
Жирэмсэн эмэгтэй		30-59.9 нас	Эр	Эм	1920	62	31	31	53	21	32	297	271	26		
					1680	54	27	27	47	19	28	261	238	23		
					2080	73	37	36	58	23	35	317	288	29		
	Хөхүүл эх	Эхний 3 сар	Эр	Эм	2280	81	41	40	63	25	38	346	315	31		
					2470	97	49	48	69	27	42	365	331	34		
					2490	91	46	45	69	28	41	376	342	34		
Биений хүчний хүнд хөдөлмөр эрхлэгчид		0-6 сартай хүүхэдтэй	Эр	Эм	2390	85	43	42	66	26	40	364	331	33		
					3300	124	62	62	92	37	55	495	450	45		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
	Биений хүчний хөнгөн хөдөлмөр эрхлэгчид	3 дахь 3 сар	Эр	Эм	2100	79	40	39	58	23	35	315	286	29		
					1620	61	31	30	45	18	27	244	221	22		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
Жишсэн дундаж хүн		≥6 сартай хүүхэдтэй	Эр	Эм	2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
	Жишсэн дундаж хүн	≥6 сартай хүүхэдтэй	Эр	Эм	2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		
					2400	90	45	45	67	27	40	360	327	33		

Ашигласан материал: Human energy requirements, 2001, Protein and amino acid requirements in human nutrition, 2007, Fat and fatty acids in human nutrition, 2010, FAOWH

ХОНОГИЙН ХООЛ ХҮНСЭЭР АВБАЛ ЗОХИХ АМИНДЭМИЙН ЗӨВЛӨМЖ ХЭМЖЭЭ

Эрүүл Мэндийн сай
2017 оны 02 сарын 23 өдг
А.Дугаар гушааны 2 дугаар хавсг

Хүн амын бүлэг			Тосонд уусдаг аминдэмүүд										Усанд уусдаг аминдэмүүд							Фолли хүчи
Амьдралын мөчлөг	Нас	Хүйс	A (RE) (мкг)	D (мкг)	E (мкг)	K (мкг)	C (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	Ниацин (B ₃ , мг)	Биотин (мкг)	B ₉ (мг)	B ₁₂ (мкг)	Фолли хүчи (мкг)					
Нялх хүүхэд	0-6 сар	Эр, эм	375	10	2.7	5	25	0.2	0.3	0.1	2	5	1.7	0.4	80					
	7-12 сар	Эр, эм	400	10	2.7	10	30	0.3	0.4	0.3	4	6	1.8	0.7	80					
	1-3 нас	Эр, эм	400	15	5	15	30	0.5	0.5	0.5	6	8	2	0.9	150					
	4-6 нас	Эр, эм	450	15	5	20	30	0.6	0.6	0.6	8	12	3	1.2	200					
Хүүхэд, өсвөр нас	7-10 нас	Эр, эм	500	15	7	25	35	0.9	0.9	1	12	20	4	1.8	300					
	11-14 нас	Эр	600	15	10	35	40	1.2	1.3	1.3	16	25	5	2.4	400					
	15-18 нас	Эр	600	15	7.5	35	40	1.1	1	1.2	16	25	5	2.4	400					
Насанд хүрэгчид	18-29.9 нас	Эр	600	15	10	55	40	1.2	1.3	1.3	16	25	5	2.4	400					
		Эм	600	15	7.5	55	40	1.1	1	1.2	16	25	5	2.4	400					
		Эр	600	15	10	65	45	1.2	1.3	1.3	16	30	5	2.4	400					
Настан	≥60 нас	Эр	500	15	7.5	65	45	1.1	1.1	1.3	14	30	5	2.4	400					
		Эм	500	15	7.5	55	45	1.1	1.1	1.3	14	30	5	2.4	400					
		Эр	600	15	10	65	45	1.2	1.3	1.3	16	30	5	2.4	400					
Жирэмсэн эмэгтэй	Эхний 3 сар	Эр	800	15	7.5	55	55	1.4	1.4	1.9	18	30	6	2.6	600					
		Эм	800	15	7.5	55	55	1.4	1.4	1.9	18	30	6	2.6	600					
		Эр	800	15	7.5	55	55	1.4	1.4	1.9	18	30	6	2.6	600					
Хөхүүл эх	0-6 сартай хүүхэдтэй	Эр	850	15	7.5	55	70	1.5	1.6	2	17	35	7	2.8	500					
		Эм	850	15	7.5	55	70	1.5	1.6	2	17	35	7	2.8	500					
Жишсэн дундаж хүн			600	15	10	65	45	1.2	1.3	1.3	16	30	5	2.4	400					

Ашигласан материал: 1. Vitamin and mineral requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO expert consultation, WHO and FAO, Geneva 2004.
2. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross AC, Taylor CL., Yaktine AL., et al., editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011 (1 мкг Холекальциферол 40 ОУН Аминдэм Д тэнцэнэ).

ХОНОГЛИЙН ХООЛ ХҮНСЭЭР АВБАЛ ЗОХИХ ЭРДЭС БОДИСЫН ЗӨВЛӨМЖ ХЭМЖЭЭ

Хүн амьын бүлэг	Нас	Хүйс	Кальци ¹ (мг)	Селен ¹ (мкг)	Магни ¹ (мг)	Цайр ¹ (мг)	Төмөр ¹ (мг)	Фосфор ¹ (мг)	Иод ¹ (мкг)	Кали ² (г)	Фтор ² (мг)	Манган ² (мкг)	Молибден ¹ (мкг)	Хром ² (мг)	Натри ² (г)
Нялх хүүхэд	0 - 6 сар	Эр, эм	300	15	26	2.8	-	100	90	0.4	0.1	0.003	2.0	0.2	0.12
	7 - 12 сар	Эр, эм	400	20	54	4.1	7.7	275	90	0.7	0.5	0.6	3.0	5.0	0.37
	1 - 3 нас	Эр, эм	500	20	60	4.1	4.8	460	90	3	0.7	1.2	17.0	11.0	1
	4 - 6 нас	Эр, эм	600	30	76	4.8	5.3	500	90	3.8	1.0	1.2	22.0	15.0	1.2
Хүүхэд, өсвөр нас	7 - 10 нас	Эр, эм	700	30	100	5.6	7.4	500	120	3.8	1.0	1.5	22.0	15.0	1.2
	11 - 14 нас	Эр	1300	40	230	8.6	12.2	1250	120	4.5	2.0	1.9	34.0	25.0	1.5
		Эм	1300	40	220	7.2	11.7	1250	120	4.5	2.0	1.6	34.0	21.0	1.5
	15 - 18 нас	Эр	1300	55	230	8.6	15.7	1250	150	4.7	3.0	2.2	43.0	35.0	1.5
Насанд хүрэгчид	18-29.9 нас	Эм	1300	55	220	7.2	25.8	1250	150	4.7	3.0	1.6	43.0	24.0	1.5
		Эр	1000	55	260	7	11.4	700	150	4.7	4.0	2.3	45.0	35.0	1.5
		Эм	1000	55	220	4.9	24.5	700	150	4.7	3.0	1.8	45.0	25.0	1.5
		Эр	1000	55	260	7	11.4	700	150	4.7	4.0	2.3	45.0	35.0	1.5
Настан	≥60 нас	Эр	1300	55	224	7	11.4	700	150	4.7	4.0	2.3	45.0	30.0	1.5
		Эр	1300	55	190	4.9	24.5	700	150	4.7	3.0	1.8	45.0	20.0	1.5
		Эм	1300	55	224	7	11.4	700	150	4.7	4.0	2.3	45.0	30.0	1.5
		Эм	1300	55	190	4.9	24.5	700	150	4.7	3.0	1.8	45.0	20.0	1.5
Жирэмсэн эмэгтэй	Эхний 3 сар		1000	60	220	5.5	24.5	700	200	4.7	3.0	2.0	50.0	29.0	1.5
	2 дахь 3 сар		1000	60	220	7	33.5	700	200	4.7	3.0	2.0	50.0	30.0	1.5
	3 дахь 3 сар		1200	60	220	10	33.5	700	200	4.7	3.0	2.0	50.0	30.0	1.5
Хөхүүл эх	0-6сартай хүүхэдтэй		1000	70	270	9.5	12.5	700	200	5.1	3.0	2.6	50.0	45.0	1.5
	≥6 сартай хүүхэдтэй		1000	70	270	7.2	12.5	700	200	5.1	3.0	2.6	50.0	45.0	1.5
Жишсэн дундаж хүн			1000	55	260	7	11.4	700	150	4.7	4.0	2.3	45.0	35.0	1.5

Ашигласан материал: 1. Vitamin and mineral requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO expert consultation, WHO and FAO, Geneva 2004.
2. Dietary Reference Intakes, Elements (1997), Food & Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies Press (US), Washington, DC

Эрүүл мэндийн сайн
2017 оны 12 сарын 28-нд
Атгасан дулаар туншлагын 3 дугаар хэвсэг

**ЖИШСЭН ДУНДАЖ ХҮНИЙ ИЛЧЛЭГ, ШИМТ БОДИСЫН ХОНОГИЙН ЗӨВЛӨМЖ ХЭМЖЭЭГ
ХАНГАХ ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЖИШИГ ХЭМЖЭЭ**

Эрүүд мандийн сай
2017 оны 02 сарын 23 өдг
А.Н.Дугаар тугаалын 4 дүгээр хавсг


Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хонотг хэрэглэх хэмжээ (г)	Үндсэн шимт бодисууд (г)								Илчлэг (ккал)
		Нийт	Уураг		Нийт	Тос		Нүүрс ус		
			амьтны	үүнээс		амьтны	үүнээс			
Малын мах	120	19	19	12	12			7	180	
Загас	30	5	5	4	4				60	
Шувууны мах	40	8	8	3	3				63	
Сүү (үнээний сүү, 3.2% тос)	160	5	5	5	5			8	95	
Цагаан идээ (тараг)	180	5	5	6	6			7	102	
Гурил	100	13		13	1			1	74	
Гурилан бүтээгдэхүүн	180	14		14	2			2	125	
Төрөл бүрийн будаа	50	4		4	0			0	31	
Төмс	120	2		2	0			0	24	
Хүнсний ногоо	260	3		3	0			0	18	
Буурцагт ургамал	40	8		8	1			1	20	
Жимс, жимсгэнэ	200	1		1	0			0	20	
Өндөр	20	3		3	0			0	82	
Ургамлын тос	23				23				0	
Цэцгийн тос, 72% тослог	10				7			7	207	
Сахар, чихрийн зүйл	33								66	
БҮГД	1563	90	45	45	67	37	30	360	2400	
Үндсэн шимт бодисын илчлэг		360			600			1440		
Үндсэн шимт бодисын илчлэгийн эзлэх хувь		15%			25%			60%		

Тайлбар:

- Хонотг хэрэглэх мах, махан бүтээгдэхүүн, гурил, гурилан бүтээгдэхүүн, төрөл бүрийн будааны жишиг хэмжээг Монгол хүний хоногийн дундаж хэрэглээг үндэслэв.
- Хоногийн хүнсээр авах нийт илчлэгийн хэмжээг Дэлхийн Хүнс, хөдөө аж ахуйн байгууллага, Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага, Нэгдсэн үндэсний байгууллага зэрэгжлийн шинжээчдийн 2001/2002 оны зөвлөлтөөнөөр хэлэлцэн баталсан "Хүний илчлэгийн хэрэгцээ" гээр тооцсон болно.
- Зөвлөмж болгож буй хүнсний бүтээгдэхүүнээр авах илчлэг, уураг, тос, нүүрс усны хэмжээг тооцохдоо мах, махан бүтээгдэхүүнийг үхрийн мах, гурилыг үлс буудайн 1-р гурил, гурил, гурилан бүтээгдэхүүнийг улаан буудайн гурилан талх, сүүн бүтээгдэхүүнийг тараг, төрөл бүрийн будааг цагаан будаа, сахар, чихрийн зүйлийг элсэн чихэр, хүнсний ногоог лууван, жимс, жимсгэнийг алимаар төлөөлүүлэн авсан.
- Хонотг хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүнээр авах үндсэн шимт бодисын илчлэгийн харьцаа нь ДЭМБ-ын зөвлөмжид нийцэж байгаа болно.

ОРЛУУЛАН ХЭРЭГЛЭХ ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ЖАГСАЛТ

д/д	Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр	Хэмжээ (г)	Шимт бодис (г)				Хоногийн хоолонд хийх зохицуулалт Нэмэх (+), Хасах (-)
			Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус		
1.	Махыг орлуулах нь: (Монгол Ухрийн мах)	100.0	20.4	2.15			
1.1	Ухрийн элэг	100.0	19.4	3.24			
1.2	Ухрийн зүрх	100.0	17.7	3.52			
1.3	Хонины элэг	100.0	19.1	3.84			
1.4	Ухрийн борц	30.0	21.66	4.66			
1.5	Голын загас	100.0	18.5	0.9			
1.6	Өндөг	150.0	19.0	17.2	1.6	- Цөцгийн тос, 72% : 18 г, Элсэн чихэр: 2	
1.7	Тахианы мах	25.0	20.6	3.1	-		
1.8	Монгол эзгий	120.0	20.0	2.3	-		
1.9	20%-ийн тослогтой эздэм		20.4	10.8	1.6	- Цөцгийн тос, 72% : 10 г, Элсэн чихэр: 2	
1.10	Монгол үнээний сүү	600.0	19.8	21.0	28.8	- Цөцгийн тос, 72% : 22 г, Элсэн чихэр: 2	
1.11	Монгол бяслаг	50.0	20.7	17.3	10.6	- Цөцгийн тос, 72% : 18 г, Элсэн чихэр: 10	
1.12	Вандуй	100.0	20.5	2.0	49.5		
1.13	Шар буурцаг	60.0	20.9	10.4	10.4		
1.14	Шош	100.0	21.0	2.0	47.0		
1.15	Дүфү	160.0	20.6	7.0	3.5		
2	Сүүг орлуулах нь: (3.5%-ийн тослогтой үнээний сүү)	100.0	3.3	3.5	4.8		
2.1	Монгол бяслаг	10.0	4.14	3.46	2.12	+ Зөгийн Бал: 4 г	
2.2	Аарц	15.0	3.58	2.55	0.3	+ Зөгийн Бал: 2 г	
2.3	Өтөрүүлсэн сүү	45.0	3.24	3.82	25.2	- Элсэн чихэр: 20 г	
2.4	Тараг, тослог-3.5%	100.0	3.3	3.5	4.0		
2.5	Хуурай сүү	14.0	3.64	3.5	5.25		
2.6	Эздэм, тослог-20%	20.0	3.34	1.8	1.26	+ Зөгийн Бал: 4 г	
3	Цөцгийн тос, тослог-72%-г орлуулах нь:	100.0	0.6	82.5	0.9		
3.1	Шар тос	85.0	-	79.47	-		
3.2	Цагаан тос	240.0	4.8	78.96	7.2	- Элсэн чихэр: 6 г	
3.3	Ургамлын тос	80.0		79.92	-		

Эрүүл мэндийн сай
2017 оны 10 сарын 23 өдөр
А.Т.Дугаар Гүшаалын 5 дугаар хавс

