

Спорттық іс-шараларға қатысушылардың тамақтану нормаларын белгілеу туралы

Күшін жойған

Қазақстан Республикасының Туризм және спорт жөніндегі агенттігі төрағасының 2002 жылғы 11 қыркүйектегі N 06-2-2/208 бұйрығы. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде 2002 жылғы 11 қазанда тіркелді. Тіркеу N 2007. Күші жойылды - Қазақстан Республикасы Мәдинет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 107 бұйрығымен

Ескерту. Күші жойылды - ҚР Мәдинет және спорт министрінің 22.11.2014 № 107 бұйрығымен (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі).

Спорттық іс-шараларды өткізудің қаражатын ұтымды пайдалану мақсатында б ұ й ы р а м ы н :

1. Қоса беріліп отырған:

- 1) спортшылар үшін ұсынылған тағам рациондарындағы негізгі азықтық заттардың құнарлылығының есебі мен ара қатынасы;
- 2) энергияға және негізгі азықтық заттарға тәуліктік қажеттілік (дененің 1 кг. с а л м а ғ ы н а) ;
- 3) негізгі тағамдық өнімдердің құрамы мен құнарлығын 10 гр. шаққанда;
- 4) спорттық мектеп интернаттардың, Республикалық спорт колледждерінің және ұлттық құрама командалар мүшелерінің (орта көлемдегі) жас спортшы-оқушылары үшін тамақтану рационының негізгі құрамдары мен құнарлылығы б е к і т і л с і н .

Ескерту. Кіріспе жаңа редакцияда - ҚР Туризм және спорт жөніндегі агенттігі төрағасының 2004 жылғы 9 маусымдағы N 06-2-2/197 бұйрығымен .

2. Мемлекеттік бюджеттен қаржыландырылатын спорттық ұйымдар қосымшаларға сәйкес, бюджет қаржысын бөлу шегінде, спорттық іс-шаралар мен оқу-жаттығу жиындарына қатысушы спортшыларды тамақпен тегін қамтамасыз е т с і н .

3. Осы бұйрықтың орындалуына бақылау жасау Агенттіктің қаржы және экономика бөліміне жүктелсін.

Төрағаның м.а.

" Б е к і т і л д і "

Қ Р

Т у р и з м

ж ә н е

с п о р т

жөніндегі
2002 ж. 10 қыркүйек

агенттігінің

төрағасы

**Спортшылар үшін ұсынылған тағам рациондарындағы
негізгі азықтық заттардың құнарлылығының
есебі мен ара қатынасы**

N ! Топ !		Спорт түрлері	Спорт түрлерінің сипаттамасы!	Тәулік ішіндегі күш-қуат к/калориямен
p/c!	N !			ерлер ! әйел.
1.	1.	Шахмат, дойбы	Айтарлықтай күш-қуат	2880-2600-3200 3000 жұмсалмайтын түрлері
2.	2.	Семсерлесу, мәнерлеп сырғанау, акробатика, спорттық және көркем гимнастика, ат спорты, жеңіл атлетика, теннисі, желкенді қайық спорты, батутта секіру, шаңғымен тұғырдан секіру, шана спорты, нысана ату, ауыр атлетика	Айтарлықтай күш-қуат	3500-3000-4500 4000 жұмсалатын түрлері
3.	3.	400 м., 1500 м., 3000 м. Жүгіру, бокс, күрес, тау шаңғысы спорты, жүзу, жеңілатлетикалық көпсайыс, бессайыс, спорттық ойындар, ресби, теннис, футбол,	Жұмсалатын күш қуат	4500-4000-5500 5000 көлемі үлкен интенсивтілігі мен сипатталатын спорт түрлері х о к к е й .
4.	4.	Альпинизм, 10000 м. жүгіру, биатлон, тас	Ұзақ	8000 7000 мерзімдік

жолдағы веложарыс, есу, күш-қуат
 коньки, шаңғы жарыстары, жұмсалуда
 шаңғыдан байланысты
 екісайыс, марафон, спорт
 спорттық жорға жүріс. түрлері

Энергияға және негізгі азықтық заттарға тәуліктік қажеттілік
 (Дененің 1 кг. салмағына)

Спорт түрлері	! Белоктар ! гр.	! Майлар ! гр.	! Көміртегі. ! лер гр.	! Құнарлылығы ! (ккал)
Гимнастика, мәнерлеп сырғанау, тықтағы секірулер, орта және шалғай жүгірулер	2,2-2,5 шағын жеңіл	1,7-1,9	8-9,75 қашық. атлетика,	59-66
Аса ұзақ қашықтыққа жүгіру, спорттық Жүзу, су добы	2,3-2,5 20, жорға	1,8-2,0 50	9,0-9,8 км. жүріс	62-67
Ауыр атлетика, снаряд лақтыру Күрес, бокс	2,3-2,5 2,4-2,9	2,2-2,4 1,8-2,2	9,5-10,0 10-11,8	67-72
Есу Футбол, хоккей	2,5-2,7 2,4-2,6	2,0-2,3 2,0-2,2	10,5-11,3 9,6-10,4	70-77
Баскетбол, волейбол Велоспорт, тректегі жарыстар	2,3-2,4 2,3-2,5	1,8-2,0 1,8-2,0	9,5-10,8 10,8-11,8	63-71
Тас жолдағы жарыстар Ат спорты	2,5-2,7 2,1-2,3	2,0-2,1 1,7-1,9	12,2-14,3 8,9-10,0	77-87
Желкенді қайық спорты Нысана ату спорты	2,2-2,4 2,2-2,4	2,1-2,2 2,0-2,1	8,5-9,7 8,3-9,5	62-68
Қысқа шаңғы спорты Ұзын	2,3-2,5 қашықтықтағы	1,9-2,2	10,2-11,0	67-74
	қашықтықтағы			

шаңғы спорты	2,4-2,6	2,0-2,4	11,5-12,6	74-82
Конькимен жарысу спорты	2,5-2,7	2,0-2,3	10,0-10,9	69-74

Негізгі тағамдық өнімдердің құрамы мен құнарлылығын 10 гр. шаққанда

Топ	Өнім	Белок.	Май.	Көмір.	Азықтық талшықтар	Клетка.	Пектин	Құнарлы.
	!	!	!	!	!	!	!	!
	!	!	!	!	!	!	!	!
	!	!	!	!	!	!	!	!

1.	Картоп	2,0	0,1	19,7	1,0-1,5	0,5		83
2.	Сәбіз	1,3	0,1	7,0	1,0-1,5	0,6		33
3.	Қызылша	1,7		10,8	0,6-0,9	1,0-1,1		48
4.	Жасыл бұршақтар	3,1	0,2	7,1	1,0-1,5			41
5.	Жаңа жетілген	3,2	0,7	1,6	1,5			25
с а ң ы р а у - қ ұ л а қ т а р								
6.	Томаттар	0,6		4,2	0,6-9	0,4		15
7.	Қиярлар	0,8		3,0	0,6-0,9	0,4		15
8.	Салаттар	1,5		2,2	0,3-0,5			19
9.	Тәтті бұрыштар	1,3		4,7	1,0-1,5			23
10.	Көк жуалар	1,3		4,3	0,6-0,9			22
11.				А қ		к а ч а н д ы		
	капуста	1,8		5,4	1,0-1,5	0,6		28
12.	Ашыған капуста	0,8		1,8				14
13.	Баклажандар	0,6	0,1	5,5	1,0-1,5	0,4		24
14.	Кабачкалар	0,6	0,3	5,7	0,3-0,5			27
15.	Асқабақ	1,0		6,5	1,0-1,5	0,3		29
16.	Жүзім	0,4		17,5	0,6-0,9	0,6		69
17.	Банандар	1,5		22,4	0,6-0,9			91
18.	Инжир	0,6		14,0	1,5			56
19.	Құрма	0,5		15,0				62
20.	Алмалар	0,4		11,3	0,6-0,9	1,0-1,1		46
21.	Апельсиндер	0,9		8,4	1,0-1,5	0,6		38
22.	Грейпфрут	0,9		7,3				35
23.	Итбүлдірген	0,7		8,6	1,5			40
24.	Қара жидек	1,7		8,6	1,5			40
25.	Қарақат	1,0		8,0	1,5	1,0-1,1		40
26.	Бүлдірген	1,8		8,1	1,5	0,7		41
27.	Жидек	1,7		7,0	1,5	0,7		36

28.	Таңқурай	0,8		9,0	1,5	0,7	41
29.	Қарлыған	0,7		9,9	1,5	0,6	44
30.	Өріктер	0,4		11,3	0,6-0,9	0,7	46
31.	Шабдалы	0,9		10,4	0,6-0,9	0,7	44
32.	Қара өрік	0,8		9,9	0,3-0,5	0,9	43
33.	Алмұрт	0,4		10,7	0,6-0,9	0,6	42
34.	Қауын	0,6		9,6	0,6-0,9	0,4	39
35.	Мандариндер	0,8		8,6	0,6-0,9	0,4	38
36.	Қарбыз	0,7		9,2	0,3-0,5	0,4	38
37.	Ақ нан	7,6	0,9	47,7	0,3-0,5		226
38.				К е с п е л і к			
	бұйымдар	10,4	0,9	75,2	0,1-0,2		332
39.	Қара нан	11,9	5,8	65,4	1,0-1,5		345
40.	Тауық еті	20,8	8,8	0,6			165
41.	Майсыз ет	20,2	7,0				144
42.	Майсыз балық	17,5	0,6				75
43.	Ірімшік	16,7	2,0	1,3			156
44.	Сиыр майы	0,6	83,4				749
45.	Қаймақ 10%	3,0	10,0	4,0			118
46.	Қаймақ 25%	2,6	25,0	2,7			248
47.	Өсімдік майы		99,9				899
48.	Сүт	2,8	3,2	4,7			58
49.	Жұмыртқа	12,7	11,1	0,7			157

Спорттық мектеп-интернаттардың, Республикалық спорт колледждерінің және ұлттық құрама командалар мүшелерінің (орта көлемдегі) жас спортшы-оқушылары үшін тамақтану рационының негізгі құрамдары мен құнарлылығы

Сыныптар, курстар	!Белоктар (г.)!	!Майлар (г.)!	!Көміртегілер (г.)!	!Құнарлы. лығы ! ккал - мен
5-6 сынып	130,0	120,0	520,0	3800
7-8 сынып	150,0	140,0	640,0	4500
9-10 сынып	171,1	120,0	803,0	5000
1-2 курс РСК	180,0	135,0	880,0	5500
Ұ л т т ы қ қ ұ р а м а				

командалардың	210,0	200,0	840,0	6000
с п о р т ш ы л а р ы				

 3800 ккалориялық жалпы энергиялық құндылықты қамтамасыз ететін өнімдердің жобалық жиынтығы

1. Ет және ет өнімдері	300
2. Балық және балық өнімдері	100
3. Ірімшік	95
4. Сыр	30
5. Жұмыртқа	50
6. Сүт өнімдері	500
7. Сиыр майы	60
8. Өсімдік майы	15-20
9. Қаймақ	10
10. Картоп	400
11. Жармалар, ұн	100
12. Көкөністер	400
13. Жемістер	300
14. Кептірілген жемістер	20
15. Шырындар	200
16. Қант және басқа тәттілер	100
17. Қара және ақ бидай наны	250/300

5000 ккалориялық жалпы энергиялық құндылықты қамтамасыз ететін өнімдердің жобалық жиынтығы

1. Ет және ет өнімдері	350
2. Балық және балық өнімдері	100/120
3. Ірімшік	125
4. Сыр	25
5. Жұмыртқа	50
6. Сүт өнімдері	750
7. Сиыр майы	40
8. Өсімдік майы	15/20
9. Қаймақ	10/15
10. Картоп	450
11. Жармалар, ұн	140
12. Көкөністер	450
13. Жемістер	450/одан да көп
14. Кептірілген жемістер	45
15. Шырындар	300/одан да көп

16. Қант және басқа тәттілер	230
17. Қара және ақ бидай наны	250/300
5500 ккалориялық жалпы энергиялық құндылықты қамтамасыз ететін өнімдердің жобалық жиынтығы	
1. Уылдырық (бекіре, кета)	10
2. Шоқыр, бекіре (суықтай және ыстықтай қақтау)	50
3. Мұздақталған балық (треске, навага, шоқыр, бекіре)	50
4. Арықтау еттің түрлері	350
5. Шұжықтар: пісіріліп сүрленген	30
сүрленген	30
6. Ветчина (шошқаның сүрленген еті)	50
7. Құстар (тауық, балапан, қаз, үйрек)	50
8. Жұмыртқа	2 дана
9. Сүт және ашытылған сүт өнімдері	800
10. Майсыз ірімшік	100
11. Қаймақ	100
12. Сыр	50
13. Сиыр майы	40
14. Өсімдік майы	10
15. Бал	30
16. Қант және басқа да тәттілер	100
17. Жаңғақтар (түйе жаңғақ, фундук)	50
18. Кептірілген жемістер (курага, қараөрік, жүзім)	75
19. Жаңа өскін көкөністер	500
20. Картоп	300
21. Жемістер	500
22. Жеміс шырындары	500
23. Жармалар (барлық түрлері, ұн)	100
24. Нан-тоқаш бұйымдары	400
25. Минералды сулар	500
26. Кофе, шәй, какао	10

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК