

**Об установлении норм питания участникам спортмероприятий**

***Утративший силу***

Приказ Председателя Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту от 11 сентября 2002 года N 06-2-2/208. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 11 октября 2002 года N 2007. Утратил силу приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 107

      Сноска. Утратил силу приказом Министра культуры и спорта РК от 22.11.2014 № 107 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

      В целях рационального использования средств на проведение спортивных мероприятий ПРИКАЗЫВАЮ: <\*>

      Сноска. Преамбула в новой редакции - приказом Председателя Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту от 9 июня 2004 года N 06-2-2/197 .

      1. Утвердить прилагаемые:

      1) расчет и соотношения калорийности основных пищевых веществ в рекомендованных рационах питания для спортсменов;

      2) суточная потребность в энергии и основных пищевых веществ (на 1 кг массы тела);

      3) состав и калорийность основных продуктов питания в пересчете на 10 г;

      4) основные компоненты и калорийность рационов питания для юных спортсменов-учащихся спортивных школ-интернатов, Республиканского колледжа спорта и членов национальных сборных команд (средние величины).

      2. Спортивным организациям, финансируемым из государственного бюджета, обеспечить бесплатно питанием спортсменов-участников спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов в пределах бюджетных ассигнований.

      3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на финансово-экономический отдел Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту.

*И.о. Председателя*

                                            "Утверждаю"

                                     Председатель Агентства РК

                                        по туризму и спорту

                                  11 сентября 2002 г. N 06-2-2/208

**Расчет и соотношения калорийности основных пищевых**

**веществ в рекомендованных рационах питания для спортсменов**

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  N  |  N  |     Виды спорта      | Характеристика  | Энергозатраты
п/п |груп.|                      | видов спорта    | в ккал в сутки
     |     |                      |                 |----------------------
     |     |                      |                 |   муж   |  Жен.
\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

1.    1.    Шахматы, шашки        Виды не связанные   2880-    2600-

                                   со значительными    3200     3000

                                   нагрузками

2.    2.    Фехтование, фигурное  Виды связанные      3500-    3000-

             катание, акробатика,  со значительными    4500     4000

             спортивная и          физическими

             художественная        нагрузками

             гимнастика, конный

             спорт, легкая

             атлетика, настольный

             теннис, парусный

             спорт, прыжки на

             батуте, прыжки в воду,

             прыжки с трамплина

             на лыжах, санный

             спорт, стрельба,

             тяжелая атлетика

3.    3.    Бег 400м. 1500 м.      Виды спорта,        4500-    4000-

             3000 м., бокс,         характеризующиеся   5500     5000

             борьба, горнолыжный    большим объемом

             спорт, плавание,       и интенсивностью

             легкоатлетическое      физической

             многоборье, пяти-      нагрузки

             борье, спортивные

             игры, регби, теннис,

             футбол, хоккей

4.    4.    Альпинизм, бег на      Виды спорта,        8000     7000

             10000 м., биатлон,     связанные с

             велогонки на шоссе,    длительными

             гребля, коньки,        физическими

             лыжные гонки,          нагрузками

             лыжное двоеборье,

             марафон, ходьба

             спортивная

---------------------------------------------------------------------------

**Суточная потребность в энергии и основных пищевых веществ**

**(на 1 кг. массы тела)**

             \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    Виды спорта         | Белки г. |  Жиры г.  | Углеводы г.| Калорий-

                        |          |           |            | ность (ккал)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  Гимнастика, фигурное       2,2-2,5    1,7-1,9      8-9,75      59-66

катание, легкая атлетика,

бег на короткие дистан-

ции, прыжки, бег на        2,3-2,5    1,8-2,0      9,0-9,8     62-67

средние и длинные

дистанции                  2,4-2,8    2,0-2,1      10-12,0     69-78

     Бег на сверхдлинные        2,5-2,9    2,0-2,2     11,2-13,0    73-84

дистанции, спортивная

ходьба на 20, 50 км.

Плавание, водное поло      2,3-2,5    2,2-2,4      9,5-10,0    67-72

Тяжелая атлетика, метание  2,5-2,9    1,8-2,0      10 -11,8    66-77

Борьба, бокс               2,4-2,8    1,8-2,2      9,0-11,0    62-75

Гребля                     2,5-2,7    2,0-2,3     10,5-11,3    70-77

Футбол, хоккей             2,4-2,6    2,0-2,2      9,6-10,4    66-72

Баскетбол, волейбол        2,3-2,4    1,8-2,0      9,5-10,8    63-71

Велоспорт, гонки на треке  2,3-2,5    1,8-2,0     10,8-11,8    69-75

Гонки на шоссе             2,5-2,7    2,0-2,1     12,2-14,3    77-87

Конный спорт               2,1-2,3    1,7-1,9      8,9-10,0    66-66

Парусный спорт             2,2-2,4    2,1-2,2      8,5-9,7     62-68

Стрелковый спорт           2,2-2,4    2,0-2,1      8,3-9,5     60-67

Лыжный спорт корот.

дистанции                  2,3-2,5    1,9-2,2     10,2-11,0    67-74

Лыжный спорт длинные

дистанции                  2,4-2,6    2,0-2,4     11,5-12,6    74-82

Конькобежный спорт         2,5-2,7    2,0-2,3     10,0-10,9    69-74

-------------------------------------------------------------------------

**Состав и калорийность основных продуктов питания**

**в пересчете на 10 г.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа|   Продукт    | Белки | Жиры |Углеводы| Пищевые волокна  |Калорий-

      |              |       |      |        |------------------|ность

      |              |       |      |        | Клетч. | Пектин  |

\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.    Картофель        2,0    0,1     19,7    1,0-1,5   0,5       83

2.    Морковь          1,3    0,1      7,0    1,0-1,5   0,6       33

3.    Свекла           1,7            10,8    0,6-0,9  1,0-1,1    48

4.    Зеленый горошек  3,1    0,2      7,1    1,0-1,5             41

5.    Грибы свежие     3,2    0,7      1,6      1,5               25

6.    Томаты           0,6             4,2    0,6-9     0,4       15

7.    Огурцы           0,8             3,0    0,6-0,9   0,4       15

8.    Салат            1,5             2,2    0,3-0,5             19

9.    Перец сладкий    1,3             4,7    1,0-1,5             23

10.    Лук зеленый      1,3             4,3    0,6-0,9             22

11.    Капуста

       белокочанная     1,8             5,4    1,0-1,5   0,6       28

12.    Капуста

       квашенная        0,8             1,8                        14

13.    Баклажаны        0,6    0,1      5,5    1,0-1,5   0,4       24

14.    Кабачки          0,6    0,3      5,7    0,3-0,5             27

15.    Тыква            1,0             6,5    1,0-1,5   0,3       29

16.    Виноград         0,4            17,5    0,6-0,9   0,6       69

17.    Бананы           1,5            22,4    0,6-0,9             91

18.    Инжир            0,6            14,0      1,5               56

19.    Хурма            0,5            15,0                        62

20.    Яблоки           0,4            11,3    0,6-0,9  1,0-1,1    46

21.    Апельсины        0,9             8,4    1,0-1,5  0,6        38

22.    Грейпфрут        0,9             7,3                        35

23.    Брусника         0,7             8,6      1,5               40

24.    Черника          1,7             8,6      1,5               40

25.    Смородина        1,0             8,0      1,5    1,0-1,1    40

26.    Земляника        1,8             8,1      1,5    0,7        41

27.    Клубника         1,7             7,0      1,5    0,7        36

28.    Малина           0,8             9,0      1,5    0,7        41

29.    Крыжовник        0,7             9,9      1,5    0,6        44

30.    Абрикосы         0,4            11,3    0,6-0,9  0,7        46

31.    Персики          0,9            10,4    0,6-0,9  0,7        44

32.    Слива            0,8             9,9    0,3-0,5  0,9        43

33.    Груша            0,4            10,7    0,6-0,9  0,6        42

34.    Дыня             0,6             9,6    0,6-0,9  0,4        39

35.    Мандарины        0,8             8,6    0,6-0,9  0,4        38

36.    Арбуз            0,7             9,2    0,3-0,5  0,4        38

37.    Хлеб белый       7,6    0,9     47,7    0,3-0,5            226

38.    Макаронные

       изделия         10,4    0,9     75,2    0,1-0,2            332

39.    Хлеб черный     11,9    5,8     65,4    10-1,5             345

40.    Курица          20,8    8,8      0,6                       165

41.    Мясо нежирн.    20,2    7,0                                144

42.    Рыба нежир.     17,5    0,6                                 75

43.    Творог          16,7    2,0      1,3                       156

44.    Масло слив.      0,6   83,4                                749

45.    Сливки 10%       3,0   10,0      4,0                       118

46.    Сметана 25%      2,6   25,0      2,7                       248

47.    масло раст.            99,9                                899

48.    Молоко           2,8    3,2      4,7                        58

49.    Яйца            12,7   11,1      0,7                       157

---------------------------------------------------------------------------

**Основные компоненты и калорийность рационов питания для**

**юных спортсменов-учащихся спортивных школ-интернатов,**

**Республиканского колледжа спорта и членов национальных**

**сборных команд (средние величины)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  Классы,   |  Белки (г.) |  Жиры (г.)   |  Углеводы (г.) | Калорийность

  курсы     |             |              |                | в ккал.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5-6 классы    130,0         120,0           520,0           3800

7-8 классы    150,0         140,0           640,0           4500

9-10 классы   171,0         120,0           803,0           5000

1-2 курс РКС  180,0         135,0           880,0           5500

Спортсмены

национальной

сб.команды    210,0         200,0           840,0           6000

---------------------------------------------------------------------------

     Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоценность 3800

ккал. Содержание белка 130,0, жиров 120,0, углеводов 520,0.

     1. Мясо и мясопродукты               300

     2. Рыба и рыбопродукты               100

     3. Творог                             95

     4. Сыр                                30

     5. Яйца                               50

     6. Молочные продукты                 500

     7. Масло сливочное                    60

     8. Масло растительное              15-20

     9. Сметана                            10

    10. Картофель                         400

    11. Крупы, мука                       100

    12. Овощи                             400

    13. Фрукты                            300

    14. Сухофрукты                         20

    15. Соки                              200

    16. Сахар и сладкое                   100

    17. Хлеб ржаной, пшеничный        200/200

     Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоценность 4500

ккал. Содержание белка 150,0, жиров 140,0, углеводов 640,0.

     1. Мясо и мясопродукты               350

     2. Рыба и рыбопродукты             100-120

     3. Творог                            100

     4. Сыр                                30

     5. Яйца                               50

     6. Молочные продукты                 500

     7. Масло сливочное                    60

     8. Масло растительное               20-25

     9. Сметана                          15-20

    10. Картофель                         400

    11. Крупы, мука                       100

    12. Овощи                             400

    13. Фрукты                            400

    14. Сухофрукты                         30

    15. Соки                              300

    16. Сахар и сладкое                   130

    17. Хлеб ржаной, пшеничный        250/300

     Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоценность 5000

ккал. Содержание белка 171,0, жиров 120,0, углеводов 803,0.

     1. Мясо и мясопродукты               350

     2. Рыба и рыбопродукты             100-120

     3. Творог                            125

     4. Сыр                                25

     5. Яйца                               50

     6. Молочные продукты                 750

     7. Масло сливочное                    40

     8. Масло растительное               15-20

     9. Сметана                          10-15

    10. Картофель                         450

    11. Крупы, мука                       140

    12. Овощи                             450

    13. Фрукты                            450 и более

    14. Сухофрукты                         45

    15. Соки                              300 и более

    16. Сахар и сладкое                   230

    17. Хлеб ржаной, пшеничный          250/300

     Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоценность 5500

ккал. Содержание белка 180,0, жиров 135,0, углеводов 880,0.

     1. Мясо и мясопродукты               350

     2. Рыба и рыбопродукты             100-120

     3. Творог                            150

     4. Сыр                                25

     5. Яйца                               50

     6. Молочные продукты                1000

     7. Масло сливочное                    40

     8. Масло растительное                 15

     9. Сметана                            10

    10. Картофель                         500

    11. Крупы, мука                       150

    12. Овощи                             500

    13. Фрукты                            500 и более

    14. Сухофрукты                         30

    15. Соки                              300 и более

    16. Сахар и сладкое                   280

    17. Хлеб ржаной, пшеничный          250/300

    18. Картофель                         500

          Примерный набор продуктов, обеспечивающий общую энергоценность 6000

ккал.

     1. Икра (осетровая, кетовая)         10

     2. Севрюга, осетрина

        (холодного и горячего

        копчения)                         50

     3. Рыба свежемороженая

        (треска навага, севрюга,

        осетрина)                         50

     4. Нежирные сорта мяса              350

     5. Колбасы:

        варено-копченые                   30

        копченые                          30

     6. Ветчина                           50

     7. Птица (куры, цыплята,

        гуси, утки)                       50

     8. Яйца                             2 шт.

     9. Молоко и кисломолочные

        продукты                         800

    10. Творог нежирный                  100

    11. Сметана                          100

    12. Сыры                              50

    13. Масло сливочное                   40

    14. Масло растительное                10

    15. Мед                               30

    16. Сахар и сладкое                  100

    17. Орехи (грецкие, фундук)           50

    18. Сухофрукты (курага,

        чернослив, изюм)                  75

    19. Свежие овощи                     500

    20. Картофель                        300

    21. Фрукты                           500

    22. Соки фруктовые                   500

    23. Крупы (все виды, мука)           100

    24. Хлебобулочные изделия            400

    25. Минеральные воды                 500

    26. Кофе, чай, какао                  10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 © 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан» Министерства юстиции Республики Казахстан