

**Спорттық iс-шараларға қатысушылардың тамақтану нормаларын белгiлеу 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 iс-шараларды өткізудің қаражатын ұтымды пайдалану мақсатында бұйырамын:

      1. Қоса берiлiп отырған:

      1) спортшылар үшiн ұсынылған тағам рациондарындағы негiзгi азықтық заттардың құнарлылығының есебi мен ара қатынасы;

      2) энергияға және негiзгi азықтық заттарға тәулiктiк қажеттiлiк (дененiң 1 кг. салмағына);

      3) негiзгi тағамдық өнiмдердiң құрамы мен құнарлығын 10 гр. шаққанда;

      4) спорттық мектеп интернаттардың, Республикалық спорт колледждерiнiң және ұлттық құрама командалар мүшелерiнiң (орта көлемдегi) жас спортшы-оқушылары үшiн тамақтану рационының негiзгi құрамдары мен құнарлылығы бекiтiлсiн.

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

      2. Мемлекеттiк бюджеттен қаржыландырылатын спорттық ұйымдар қосымшаларға сәйкес, бюджет қаржысын бөлу шегiнде, спорттық iс-шаралар мен оқу-жаттығу жиындарына қатысушы спортшыларды тамақпен тегiн қамтамасыз етсiн.

      3. Осы бұйрықтың орындалуына бақылау жасау Агенттiктiң қаржы және экономика бөлiмiне жүктелсiн.

*Төрағаның м.а.*

"Бекітілді"

ҚР Туризм және спорт

жөніндегі агенттігінің төрағасы

2002 ж. 10 қыркүйек

 **Спортшылар үшiн ұсынылған тағам рациондарындағы**
**негiзгi азықтық заттардың құнарлылығының**
**есебi мен ара қатынасы**

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

N ! Топ !     Спорт түрлері       !     Спорт   ! Тәулiк iшiндегi

р/с!  N  !                         !   түрлерiнiң! күш-қуат шығыны

   !     !                         !  сипаттамасы! к/калориямен

   !     !                         !             !-----------------

   !     !                         !             !  ерлер  !  әйел.

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

1.   1.    Шахмат, дойбы            Айтарлықтай    2880-      2600-

                                    күш-қуат       3200       3000

                                    жұмсалмайтын

                                    түрлерi

2.   2.    Семсерлесу, мәнерлеп     Айтарлықтай    3500-      3000-

           сырғанау, акробатика,    күш-қуат       4500       4000

           спорттық және көркем     жұмсалатын

           гимнастика, ат спорты,   түрлерi

           жеңiл атлетика, стол

           теннисi, желкендi қайық

           спорты, батутта секiру,

           шаңғымен тұғырдан

           секiру, шана спорты,

           нысана ату, ауыр

           атлетика

3.   3.    400 м., 1500 м., 3000 м. Жұмсалатын     4500-      4000-

           Жүгiру, бокс, күрес, тау күш қуат       5500       5000

           шаңғысы спорты, жүзу,    көлемi үлкен

           жеңiлатлетикалық         интенсивтілiгi

           көпсайыс, бессайыс,      мен

           спорттық ойындар,        сипатталатын

           ресби, теннис, футбол,   спорт түрлерi

           хоккей.

4.   4.    Альпинизм, 10000 м.      Ұзақ           8000       7000

           жүгiру, биатлон, тас     мерзiмдiк

           жолдағы веложарыс, есу,  күш-қуат

           коньки, шаңғы жарыстары, жұмсалуға

           шаңғыдан                 байланысты

           екісайыс, марафон,       спорт

           спорттық жорға жүріс.    түрлері

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

       Энергияға және негізгі азықтық заттарға тәуліктік қажеттілік

                        (Дененің 1 кг. салмағына)

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

    Спорт түрлері      ! Белоктар!Майлар! Көміртегі. ! Құнарлылығы

                       ! гр.     !гр.   ! лер гр.    ! (ккал)

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

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

сырғанау, шағын қашық.

тықтағы жеңіл атлетика,

секірулер, орта және    2,3-2,5    1,8-2,0      9,0-9,8     62-67

шалғай қашықтыққа

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

Аса ұзақ қашықтыққа     2,5-2,9    2,0-2,2     11,2-13,0    73-84

жүгіру, 20, 50 км.

спорттық жорға жүріс

Жүзу, су добы           2,3-2,5    2,2-2,4      9,5-10,0    67-72

Ауыр атлетика, снаряд   2,5-2,9    1,8-2,0      10-11,8     66-77

лақтыру

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

Есу                     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, тректегі     2,3-2,5    1,8-2,0     10,8-11,8    69-75

жарыстар

Тас жолдағы жарыстар    2,5-2,7    2,0-2,1     12,2-14,3    77-87

Ат спорты               2,1-2,3    1,7-1,9      8,9-10,0    66-66

Желкенді қайық спорты   2,2-2,4    2,1-2,2      8,5-9,7     62-68

Нысана ату спорты       2,2-2,4    2,0-2,1      8,3-9,5     60-67

Қысқа қашықтықтағы

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

Ұзын 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!Құнарлы.

      !            !тар   !лар !тегі  !-----------------!лығы

      !            !      !    !      !Клетка.!Пектин   !

      !            !      !    !      !лық    !         !

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

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

       саңырау-құлақтар

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.    Ақ качанды

       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.    Грейпфрукт      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.    Кеспелік

       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, !Белоктар (г.)!Майлар (г.)  !Көміртегілер (г.)!Құнарлы.

  курстар   !             !             !                 !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

Ұлттық

құрама

командалардың 210,0         200,0           840,0           6000

спортшылары

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

      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       50

        еті)

     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