



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

" У т в е р ж д а ю "
Председатель Агентства РК

11 сентября 2002 г. N 06-2-2/208

Расчет и соотношения калорийности основных пищевых веществ в рекомендованных рационах питания для спортсменов

п/п	N групп.	N	Виды спорта	Характеристика видов спорта	Энергозатраты в ккал в сутки	
					муж	жен.
1.	1.		Шахматы, шашки	Виды не связанные со значительными нагрузками	2880-3200	2600-3000
2.	2.		Фехтование, фигурное катание, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба, тяжелая атлетика	Виды связанные со значительными физическими нагрузками	3500-4500	3000-4000
3.	3.		Бег 400м. 1500 м. 3000 м., бокс, борьба, горнолыжный спорт, плавание, легкоатлетическое многоборье, пятиборье, спортивные игры, регби, теннис, футбол, хоккей	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	4500-5500	4000-5000
4.	4.		Альпинизм, бег на 10000 м., велогонки на шоссе, гребля, коньки,	Виды спорта, связанные с длительными физическими	8000	7000

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 катание, бег на короткие дистанции, прыжки, бег на средние дистанции	2,2-2,5	1,7-1,9	8-9,75	59-66
Бег на короткие дистанции	2,3-2,5	1,8-2,0	9,0-9,8	62-67
Бег на средние дистанции	2,4-2,8	2,0-2,1	10-12,0	69-78
Бег на сверхдлинные дистанции, ходьба на 20, 50 км.	2,5-2,9	2,0-2,2	11,2-13,0	73-84
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
Лыжные дистанции	2,3-2,5	1,9-2,2	10,2-11,0	67-74

Лыжный спорт	дистанции	2,4-2,6	2,0-2,4	длинные	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		Калорийность
					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
1 1 .					К а п у с т а		
	белокочанная	1,8		5,4	1,0-1,5	0,6	28
1 2 .					К а п у с т а		
	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, курсы	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность 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
С п о р т с м е н ы				
н а ц и о н а л ь н о й				
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. Т в о р о г	95
4. С ы р	30
5. Я й ц а	50
6. Молочные продукты	500
7. Масло сливочное	60
8. Масло растительное	15-20
9. С м е т а н а	10
10. Картофель	400
11. Крупы, мука	100
12. О в о щ и	400
13. Ф р у к т ы	300
14. Сухофрукты	20
15. С о к и	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. Т в о р о г	100
4. С ы р	30
5. Я й ц а	50
6. Молочные продукты	500
7. Масло сливочное	60
8. Масло растительное	20-25
9. С м е т а н а	15-20
10. Картофель	400
11. Крупы, мука	100
12. О в о щ и	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
6 0 0 0
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