



**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

П Р И К А З

«04» 12 2016 г.

Донецк

№ 01-02/150

СОГЛАСОВАНО

Министр здравоохранения
Донецкой Народной Республики
«04» 12 2016 г.

В.В. Кучковой

**Об утверждении групп питания по энергозатратам, суточных норм
питания учащихся училища олимпийского (спортивного) резерва
и норм взаимозаменяемости некоторых продуктов**

С целью создания условий успешной подготовки спортивного резерва, спортсменов высшей квалификации в училище олимпийского (спортивного) резерва, руководствуясь ст. 69 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. Группы питания по энергозатратам и расчет потребности в энергии и основных компонентах (приложение 1).

1.2. Суточные нормы питания учащихся училища олимпийского (спортивного) резерва (приложение 2).

1.3. Нормы взаимозаменяемости некоторых продуктов (приложение 3).

2. Отделу обеспечения работы Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Кадиленко О.Б.) обеспечить в установленном порядке государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики.

3. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

4. Настоящий приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Министр



М.В. Мишин

СОГЛАСОВАНО

Министр здравоохранения
Донецкой Народной Республики

«25» 10 2016 г.



В.В. Кучковой

СОГЛАСОВАНО

И.о. Министра агропромышленной
политики и продовольствия

Донецкой Народной Республики

«01» 12 2016 г.



И.П. Михайлов

1.1 Группы питания по энергетическим и расчет потребности в энергии и основных компонентах (приложение 1);
1.2. Суточные нормы питания учащихся олимпийского (спортивного) резерва (приложение 2);
1.3. Нормы административности пищевых продуктов (приложение 3);
2. Отделу обеспечения работы Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Донецко-О.Д.) обеспечить в установленном порядке государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики.

Приложение 1 к приказу
 Министерства молодежи,
 спорта и туризма
 Донецкой Народной Республики
 от 04.12.2016. № 9-02/150


Группы питания по энергозатратам и расчет потребности в энергии и основных компонентах

Группы видов спорта	Виды спорта	Средние энергозатраты, ккал	белки (граммы)			жиры (граммы)			углеводы (граммы)
			всего	животные	растительные	всего	животные	растительные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 группа: виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	бадминтон, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (ациклические виды), парусный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), настольный теннис, фехтование, фигурное катание на коньках	3500-4500 (м) 3000-4000 (ж) (3750)	120-155	70-80	50-70	110-145	85-100	25-45	480-615
			100-135	60-80	40-95	95-130	70-90	25-40	410-550

Продолжение приложения 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 группа; виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	баскетбол, бокс, вольная борьба, греко-римская, водное поло, волейбол (в том числе пляжный), гандбол, дзюдо, легкая атлетика, (сложно- координационные виды, многоборье), теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей на траве, хоккей с шайбой	4500- 5500 (м) 4000- 5000 (ж) (4750)	155-175 140-160	90-100 80-90	65-75 60-70	145-175 130-160	100-120 95-120	45-55 35-40	615-765 545-690
3 группа: виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	велоспорт (шоссе, трек, маунтинбайк), гребля (академическая, на байдарках и каноэ), легкая атлетика (циклические виды), плавание синхронное плавание, современное пятиборье	5500- 6000 (м) 5000- 5500 (ж) (5500)	175-190 160-175	95-100 90-100	80-90 70-75	165-185 150-175	115-125 110-125	50-55 40-50	765-920 695-850

Первый заместитель министра



А.Ю. Громаков

Приложение 2 к приказу
 Министерства молодежи,
 спорта и туризма
 Донецкой Народной Республики
 от 04.12.2016. № 01-02/150

**Суточные нормы питания учащихся училища олимпийского
 (спортивного) резерва**

№ п/п	Набор продуктов питания, используемый в рационе питания	Количество продуктов в граммах по группам видов спорта		
		1 группа	2 группа	3 группа
1	2	3		4
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 категории, свинина мясная, баранина)	250	300	320
2	Субпродукты (говяжьих) язык, печень, почки	70	100	100
3	Мясопродукты (колбасы варенные, полукопченые, твердокопченые, виокопченые), мясные консервы)	45	50	50
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
6	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
7	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
8	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и другое)	20	20	25
10	Молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
11	Молочные продукты			
	творог не жирный	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11	Картофель	250	300	400
12	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14	Фрукты свежие	450	500	500
15	Фрукты консервированные	150	200	200

1	2	3	4	5
16	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17	Соки фруктовые	350	400	600
18	Орехи (грецкие, миндаль, кешью, фундук)	30	30	30
19	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20	Мёд	30	30	30
21	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники и др.)	100	130	130
23	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24	Чай, кофе, какао	10	10	10
25	Морская капуста	25	25	25

Первый заместитель министра



А.Ю. Громаков

Приложение 3 к приказу
 Министерства молодежи,
 спорта и туризма
 Донецкой Народной Республики
 от 04.12. 2016. № а-02/150

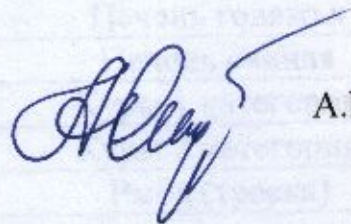
Нормы взаимозаменяемости некоторых продуктов

Продукт	Масса (граммы)	Продукт-заменитель	Масса (граммы)
1	2	3	4
Мясо говядины 1-й категории	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	103
		Печень свиная	100
		Куры 1 категории	100
		Куры 2 категории	88
		Рыба (треска)	115
		Творог полужирный	110
		Творог жирный	130
Молоко цельное, 3,2 %	100	Молоко сухое в герметичной упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	40
		Творог полужирный	17
		Творог жирный	20
		Мясо (говядина 1 кат.)	15
		Мясо (говядина 2 кат.)	14
		Рыба (треска)	17,5
Творог полужирный	100	Сыр «Российский»	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо (говядина 1 кат.)	89
		Мясо (говядина 2 кат.)	83
		Рыба (треска)	104
		Сыр «Российский»	70
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Молоко	580
		Творог полужирный	32
		Творог жирный	38
		Мясо (говядина 1 кат.)	28
		Мясо (говядина 2 кат.)	26,5

1	2	3	4
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр «Российский»	23
		Яичный порошок	11,5
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина 1 кат.)	87
		Мясо (говядина 2 кат.)	80
		Творог полужирный	95
		Творог жирный	115
		Яйцо -	125
		Сыр «Российский»	70
Картофель	100	Капуста белокочанная	112
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	140
		Горошек зеленый (консервированный)	65
		Кабачки	320
Хлеб ржаной	100	Хлеб пшеничный	66
		Мука пшеничная	46
Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	150
		Мука пшеничная	70
		Сухари (из муки первого сорта)	75
		Фасоль, горох свежие	420
Бобовые (зерно)	100	Кукуруза консервированная	444
		Горошек зеленый консервированный	660
		Морковь, свекла к гарниру (консервы)	140
Морковь (свекла) свежие	100		
Томаты свежие	100	Томаты консервированные	104
		Томатный сок	114
Капуста свежая	100	Капуста белокочанная квашенная	115
		Капуста белокочанная ранняя	100
		Капуста цветная	100
Огурцы (томаты) соленые	100	Огурцы (томаты) консервированные	164
Томатное пюре (содержание сухих веществ -12%)	100	Сок томатный натуральный	266

1	2	3	4
Яблоки свежие	100	Яблоки консервированные	41
		Сок яблочный	92
		Сок сливовый	53
		Сок виноградный	65
		Другие соки плодовые натуральные	90
		Яблока (сливы) сушеные	20
		Абрикос сушеный	17
		Изюм	15
		Компоты консервированные	50

Первый заместитель министра



А.Ю. Громаков