

Додаток 2
ДОБОВА НОРМА

готових до вживання продуктів харчування у раціоні учасників спортивних заходів державного та міжнародного рівня

Продукти харчування

	Добова норма готових до вживання продуктів для відновлення енергетичних витрат організму в обсязі 7 тис. ккал, грамів	Коефіцієнт співвідношення маси готових до вживання продуктів до маси сировини або напівфабрикату (під час теплового оброблення)
М'ясо, м'ясні продукти вищого гатунку, субпродукти	400	0,6
Риба, рибні продукти та морепродукти вищого гатунку	150	0,6
Ікра (осетрова або кетова)	30	1
Яйце куряче (штук)	2	1
Масло вершкове	20	1
Олія рослинна	25	1
Молочні, кисломолочні продукти, сир кисломолочний	600	1
Сир твердий	35	1
Картопля	350	0,7
Крупи	150	2
Макаронні вироби		3
Бобові	40	2
Овочі свіжі, консервовані, зелень	450	1
Спеції, сіль, сіль йодована	10	1
Фрукти свіжі, консервовані, цитрусові, ягоди	800	0,7 1
Фрукти сушені	150	1
Соки натуральні, консервовані	700	1
Горіх - ядро (волоський, фундук, мигдаль, кеш'ю, бразильський, кедровий тощо)	30	1
Цукор, цукерки, шоколад, мармелад, халва	150	1
Мед натуральний	60	1

Варення, джем, повидло	90	1
Кондитерські вироби	200	1
Хліб:		
житній	250	1
пшеничний	250	1
Чай, кава, какао	10	1
Вода мінеральна, питна	2000	1

Примітки: 1. Продукти щоденного споживання використовуються в межах денної норми +/- 10 відсотків.

2. Тренер - лікар штатної збірної команди, лікар або головний (старший) тренер відповідно до цих добових норм та коефіцієнтів застосування норм готових до вживання продуктів харчування у раціоні учасників спортивних заходів державного та міжнародного рівня з урахуванням добового розподілу енергетичних потреб, групи видів спорту, виду спортивного заходу визначає раціон харчування в межах визначених калорій, складає меню, в тому числі щодо харчування спортсменів-вегетаріанців, спортсменів-юніорів.

спортВук.com

спорту

тренери, які безпосередньо проводять майстер-класи, уроки

0,7

0,7

0,7

0,7

0,7

0,7

спортивні судді, інші учасники

0,35

0,35

0,35

0,35

0,35

0,35

0,35

6. Фізкультурно-оздоровчі табори та всі види фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів

0,35