# Рекомендуемая методика расчета средней суточной стоимости питания одного спортсмена

Питание лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов), осуществляется в соответствии с рационами питания, устанавливаемыми в зависимости от индивидуальной потребности спортсмена в энергии и основных компонентах пищи, а также интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки.

При составлении рационов питания спортсменов по видам спорта рекомендуется использовать деление видов спорта в зависимости от длительности и интенсивности физических нагрузок, приведенное в [таблице 6.1](#sub_239).

Таблица N 6.1

# Рекомендуемая методика расчета рациона питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы видов спорта | | Олимпийские виды спорта | | средние энергозатраты (Ккал) |
| летние | зимние |
| а | виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками | бадминтон, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (ацикличные виды), парусный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), настольный теннис, фехтование | бобслей, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катание на коньках, фристайл | 3750 |
| б | 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 | керлинг, хоккей с шайбой | 4750 |
| в | 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, триатлон | Биатлон, лыжное двоеборье, лыжные гонки, скоростной бег на коньках, шорт-трек | 5500 |

Примечание к [таблице N 6.1](#sub_239):

В случае культивирования в организации неолимпийского вида спорта, последний относится к какой-либо группе в соответствии с объемом и интенсивностью физических нагрузок.

Таблица N 6.2

# Условный рекомендуемый набор продуктов питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Продукты | Кол-во в граммах по группам видов спорта | | |
| а | б | в |
| 1 | Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная, | 250 | 300 | 320 |
| 2 | Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки | 70 | 100 | 100 |
| 3 | Мясопродукты (колбасы вареная, полукопченая, твердокопченая, сырокопченая) | 45 | 50 | 50 |
| 4 | Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая) | 70 | 90 | 90 |
| 5 | Икра (осетровая, кетовая) | 10 | 20 | 20 |
| 6 | Птица (куры, индейка, цыплята) | 55 | 60 | 80 |
| 7 | Яйцо (диетическое) | 1 шт. | 1 шт. | 2 шт. |
| 8 | Масло сливочное, в том числе топленое | 70 | 80 | 80 |
| 9 | Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.) | 20 | 20 | 25 |
| 10 | Молочные продукты: |  |  |  |
|  | молоко (цельное, кефир, ряженка и др.) | 550 | 600 | 800 |
|  | творог н/ж | 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 (ягоды, цитрусовые в ассортименте) | 450 | 500 | 500 |
| 15 | Фрукты консервированные | 150 | 200 | 200 |
| 16 | Сухофрукты (курага, изюм, чернослив) | 30 | 30 | 50 |
| 17 | Соки фруктовые | 350 | 400 | 600 |
| 18 | Орехи (грецкие, миндаль, фундук) | 30 | 30 | 30 |
| 19 | Сахар, конфеты, мармелад, халва | 70 | 100 | 150 |
| 20 | Мед | 30 | 30 | 30 |
| 21 | Варенье, джем, повидло | 20 | 40 | 50 |
| 22 | Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники) | 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 |

Примечание к [таблице N 6.2](#sub_240): группы видов спорта а, б, в - смотреть в [таблице N 6.1.](#sub_239)