ЗАТВЕРДЖЕНО

Розпорядження голови

обласної державної адміністрації

27 травня 2014 року № 181

Зареєстровано в головному управлінні юстиції у Волинській області від 03 червня 2014 року за № 27/1386

ДОБОВА НОРМА

готових до вживання продуктів харчування у раціоні учасників

спортивних заходів обласного місцевого 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 ґатунку, субпродукти | 400 | 0,6 |
| Риба, рибні продукти та морепродукти вищого ґатунку | 150 | 0,6 |
| Ікра (осетрова або кетова) | 30 | 1 |
| Яйце куряче (штук) | 2 | - |
| Масло вершкове | 20 | 1 |
| Олія рослинна | 25 | 1 |
| Молочні, кисломолочні продукти, сир кисломолочний | 600 | 1 |
| Сир твердий | 35 | 1 |
| Картопля | - | 0,7 |
| Крупи | 350 | 2 |
| Макаронні вироби | 150 | 3 |
| Бобові | 40 | 2 |
| Овочі свіжі, консервовані, зелень | 450 | 1 |
| Спеції, сіль, сіль йодована | 10 | 1 |
| Фрукти свіжі, консервовані, цитрусові, ягоди | 800 | 0,71 |
| 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, 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. Лікар, який відповідає за проведення спортивного заходу спільно з головним (старшим) тренером 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.

Заступник начальника управління

у справах молоді та спорту

обласної державної адміністрації **І.ДМИТРИШИН**