



**САНИТАРНЫЕ НОРМЫ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НОРМАТИВЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ
ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКИХ И
СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

СанПиН РУз № 0264-09

Издание официальное

Ташкент-2009



САНИТАРНЫЕ НОРМЫ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

"УТВЕРЖДАЮ"

Главный Государственный
санитарный врач
Республики Узбекистан



Б.И.НИЯЗМАТОВ

"23" февраля 2009г.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКИХ И СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

СанПиН РУз № 0264-09

Издание официальное

Ташкент-2009

Выписка
из Закона Республики Узбекистан «О Государственном санитарном надзоре»

«Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы разрабатываются научно-исследовательскими и другими учреждениями, утверждаются Главным государственным санитарным врачом Республики Узбекистан и подлежат опубликованию в трехмесячный срок после их утверждения» (статья 3).

«Государственные органы, предприятия, учреждения, организации, объединения независимо от форм собственности и отдельные лица обязаны:

-соблюдать утвержденные в установленном порядке санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы» (статья 7).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Область применения	6
2.	Термины и определения	6
3.	Общие положения	7
4.	<i>Таблица 1.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для стрелковых видов спорта (стендовая, пулевая, стрельба из лука), в граммах нетто	8
5.	<i>Таблица 2.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для легкоатлетов (прыжки в высоту, длину, тройной прыжок, копье, диск, молот, ядро) в граммах нетто.	9
6.	<i>Таблица 3.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания легкоатлетов(бег 100-200 м, 110 м с барьерами, 400 м, 800 м, семиборье (жен.), десятиборье (муж.) в граммах нетто.	11
7.	<i>Таблица 4.</i> Рекомендуемые нормы питания для спортсменов легкоатлетов (бег 3000 м, 5000 м, полумарафон Бег 2000 м с/н, 3000 м с/н, спортивная ходьба 5 км, марафон), в граммах нетто.	12
8.	<i>Таблица 5.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов скоростно-силовых видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, трамплин, акробатика), в граммах нетто.	13
9.	<i>Таблица 6.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для видов единоборства (тяжелая атлетика, дзю-до, борьба греко-римская, борьба вольная, кураш, бокс, фехтование), в граммах нетто.	14
10.	<i>Таблица 7.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов игровых видов спорта (Футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, регби, настольный теннис, большой теннис, бадминтон), в граммах нетто.	16
11.	<i>Таблица 8.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов игровых видов спорта (шахматы, шашки), в граммах нетто.	18
12.	<i>Таблица 9.</i> Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов на выносливость(велоспорт, велотрек, триатлон, плавание, гребля академическая, гребной слалом, гребля на байдарках и каноэ), в граммах нетто.	18
13.	<i>Приложение 1.</i> Нормы взаимозаменяемости продуктов питания.	20
14.	Список использованной литературы	23

Настоящие санитарные правила и нормы «Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов олимпийских и сборных команд республики Узбекистан» (далее – гигиенические нормы) разработаны в соответствии с Законами Республики Узбекистан: Закон Республики Узбекистан: "О государственном санитарном надзоре" от 3 июля 1992 года с изменениями и дополнениями 6 мая 1995 года и 15 апреля 1999 года //Ведомости Верховного Совета Республики Узбекистан. –1992. - №9. -статья 355; Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. –1995. -№6. -статья 118; -1999. -№5. -статья 124), "Об охране здоровья граждан" от 29 августа 1996 года с изменениями и дополнениями от 15 апреля 1999 года //Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. –1996. -№19. -статья 128; -1999. -№5. -статья 124) [1,2], Постановления Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 г. «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)».

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ.

Основной целью настоящих гигиенических норм является дальнейшее совершенствование спортивного потенциала Олимпийских и сборных команд Узбекистана, обеспечения непрерывного роста спортивного мастерства, а также целенаправленной подготовки и успешного выступления спортсменов Узбекистана в XXX летних Олимпийских и XIV Параолимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания).

2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

пищевые добавки – природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов;

биологически активные добавки (БАД)– природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов;

БАД используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ, для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях, для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем организма человека.

пищевая ценность рационов питания– совокупность свойств пищи, при наличии которых удовлетворяются среднесуточные физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии;

биологическая ценность-совокупность свойств пищи, оказывающих биологическое воздействие на живой организм, при которых

удовлетворяются потребности организма в биологически активных веществах;

3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1. Настоящие гигиенические нормы разработаны на основе существующих в Республике Узбекистан СанПиН за № 0126-01 «Рекомендуемые среднесуточные нормы питания профессиональных спортсменов (легкая атлетика)», СанПиН за № 0140-03 Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для профессиональных спортсменов (борьба, кураш, вольная борьба, дзюдо, турон, римская борьба карате, самбо, бокс и другие виды единоборства)» [3,4,5], литературных данных по нормированию питания спортсменов [6-25] и подлежит дальнейшему уточнению и совершенствованию по результатам целенаправленных научно-исследовательских работ.

3.2. Рекомендуемые среднесуточные нормы питания рассчитаны на нетто, т.е. в зависимости от сезонов года, состояния сырья производятся соответствующие расчеты принятые технологическими инструкциями.

3.3. Спортсменам, имеющим рост свыше 190 см предусматривается надбавка в объеме 50% от рекомендуемых среднесуточных норм питания.

3.2. При применении среднесуточных рекомендуемых норм питания необходимо учитывать следующее:

- питание поддерживает высокую работоспособность, расширяет границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды;

- в условиях многоразовых тренировок и сверх напряженных соревновательных нагрузок происходят заметные физиологические и биохимические изменения в организме спортсмена;

- необходимость проведения ежедневных корректировок предлагаемых норм на основе индивидуального подхода для диетических рекомендаций каждому спортсмену с учетом антропометрических данных, интенсивности тренировок, психологического состояния и имеющейся продукции;

- степени влияния пищевых веществ при создании метаболического фона, благоприятного для биосинтеза гуморальных регуляторов и для реализации их действия;

- средние значения удельного веса, энергетической ценности содержания основных пищевых веществ по данным ежедневного анализа рационов питания спортсмена;

3.4. При организации питания спортсменов на тренировочных базах необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические требования предъявляемые к предприятиям общественного питания, к сроком годности пищевой продукции.

3.5. Учитывая неизбежные потери минеральных веществ у спортсменов с мочой и потом, при условиях интенсивной физической

нагрузки, в особенности в летнее время, необходимо назначения индивидуальных рекомендаций по потреблению жаждоутоляющих и минерализованных напитков не содержащих химические эссенции и ароматизаторов.

3.6. Высокая энергетическая потребность спортсменов, а также повышенная потребность организма спортсменов в витаминах, макро- и микроэлементах, незаменимых аминокислотах определяет необходимость включения в нормы набора продуктов биологически активных добавок к пище (БАДов) разрешенных министерством здравоохранения Республики Узбекистан.

3.7. БАДы используются для решения следующих задач:

- ускорение процессов восстановления организма после тренировок и соревнований;
- регуляция водно-солевого обмена и терморегуляции;
- корректировки массы тела;
- направленного развития мышечной массы спортсмена;
- снижения объема суточных рационов в период соревнований;
- изменения качественной ориентации суточного рациона в зависимости от направленности тренировочных нагрузок или при подготовке к соревнованиям;
- индивидуализации питания, особенно в условиях больших нервно-эмоциональных напряжений.

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для стрелковых видов спорта (стендовая, пулевая, стрельба из лука), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	25,0	22,0
2.	Мука пшеничная	45,0	35,0
3.	Мука прочая	28,0	20,0
4.	Рис	90,0	80,0
5.	Крупы прочие (без риса)	40,0	35,0
6.	Хлеб пшеничный	265,0	240,0
7.	Хлеб ржаной	240,0	220,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	60,0	50,0
9.	Макаронны	70,0	50,0
10.	Картофель	500,0	470,0
11.	Капуста	235,0	220,0
12.	Огурцы и помидоры	235,0	220,0
13.	Свекла и морковь	235,0	220,0
14.	Прочие овощи	180,0	180,0
15.	Бахчевые	240,0	220,0

16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	375,0	325,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	80,0	75,0
19.	Виноград свежий	80,0	75,0
20.	Цитрусовые	40,0	40,0
21.	Мясо- говядина	90,0	85,0
22.	Мясо-баранина	40,0	35,0
23.	Птица	85,0	80,0
24.	Субпродукты	45,0	30,0
25.	Колбасные изделия	35,0	30,0
26.	Рыба свежая	85,0	70,0
27.	Рыбные консервы	40,0	30,0
28.	Молоко цельное	500,0	500,0
29.	Сметана, сливки	50,0	40,0
30.	Масло животное	70,0	60,0
31.	Творог	90,0	80,0
32.	Сыр, брынза	45,0	40,0
33.	Яйца, штук	1,5	1,25
34.	Сахар	85,0	75,0
35.	Маргарин	25,0	20,0
36.	Масло растительное	40,0	35,0
37.	Специи, зелень	45,0	35,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	3,0	2,5
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	6750	5700

Таблица 2

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для легкоатлетов (прыжки в высоту, длину, тройной прыжок, копье, диск, молот, ядро) в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	35,0	35,0
2.	Мука пшеничная	50,0	40,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0
4.	Рис	100,0	90,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	45,0

6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	65,0
9.	Макароны	80,0	65,0
10.	Картофель	550,0	480,0
11.	Капуста	250,0	225,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	225,0
13.	Свекла и морковь	250,0	225,0
14.	Прочие овощи	200,0	200,0
15.	Бахчевые	250,0	220,0
16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	85,0
19.	Виноград свежий	100,0	85,0
20.	Цитрусовые	50,0	45,0
21.	Мясо- говядина	100,0	95,0
22.	Мясо-баранина	55,0	45,0
23.	Птица	100,0	90,0
24.	Субпродукты	50,0	40,0
25.	Колбасные изделия	50,0	40,0
26.	Рыба свежая	100,0	80,0
27.	Рыбные консервы	50,0	40,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	50,0
30.	Масло животное	75,0	70,0
31.	Творог	100,0	85,0
32.	Сыр, брынза	50,0	50,0
33.	Яйца, штук	2,0	1,5
34.	Сахар	85,0	80,0
35.	Маргарин	30,0	25,0
36.	Масло растительное	40,0	35,0
37.	Специи, зелень	50,0	45,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0,
40.	Кофе, какао	4,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7000	6700

Таблица 3

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания легкоатлетов
(бег 100-200 м, 110 м с барьерами, 400 м, 800 м, семиборье (жен.),
десятиборье (муж.) в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	40,0
2.	Мука пшеничная	50,0	40,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	45,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	65,0
9.	Макароны	80,0	80,0
10.	Картофель	550,0	500,0
11.	Капуста	250,0	240,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	230,0
13.	Свекла и морковь	250,0	230,0
14.	Прочие овощи	200,0	200,0
15.	Бахчевые	250,0	250,0
16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	85,0
19.	Виноград свежий	100,0	85,0
20.	Цитрусовые	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	100,0
22.	Мясо-баранина	75,0	60,0
23.	Птица	100,0	100,0
24.	Субпродукты	50,0	45,0
25.	Колбасные изделия	60,0	50,0
26.	Рыба свежая	125,0	100,0
27.	Рыбные консервы	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	60,0
30.	Масло животное	75,0	70,0
31.	Творог	150,0	150,0
32.	Сыр, брынза	50,0	50,0
33.	Яйца, штук	2,0	2,0
34.	Сахар	85,0	85,0
35.	Маргарин	30,0	30,0
36.	Масло растительное	55,0	50,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0

38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0,
40.	Кофе, какао	4,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7500	7200

Таблица 4

Рекомендуемые нормы питания для спортсменов легкоатлетов (бег 3000 м, 5000 м, полумарафон Бег 2000 м с/н, 3000 м с/н, спортивная ходьба 5 км, марафон), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	50,0
2.	Мука пшеничная	50,0	50,0
3.	Мука прочая	30,0	30,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	50,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	280,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	250,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	70,0
9.	Макаронны	100,0	80,0
10.	Картофель	550,0	550,0
11.	Капуста	300,0	250,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	250,0
13.	Свекла и морковь	300,0	250,0
14.	Прочие овощи	250,0	200,0
15.	Бахчевые	250,0	250,0
16.	Тыква	150,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	400,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	100,0
19.	Виноград свежий	100,0	100,0
20.	Цитрусовые	100,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	100,0
22.	Мясо-баранина	75,0	75,0
23.	Птица	150,0	100,0
24.	Субпродукты	50,0	50,0
25.	Колбасные изделия	60,0	60,0
26.	Рыба свежая	150,0	125,0

27.	Рыбные консервы	75,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	550,0
29.	Сметана, сливки	80,0	60,0
30.	Масло животное	75,0	75,0
31.	Творог	150,0	150,0
32.	Сыр, брынза	75,0	50,0
33.	Яйца, штук	2,0	2,0
34.	Сахар	85,0	85,0
35.	Маргарин	40,0	30,0
36.	Масло растительное	60,0	55,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	4,0
41.	Чай	4,0	3,0
42.	Соки натуральные	250,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7800	7500

Таблица 5

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов скоростно-силовых видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, трамплин, акробатика), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	40,0	35,0
2.	Мука пшеничная	40,0	35,0
3.	Мука прочая	25,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	45,0	40,0
6.	Хлеб пшеничный	250,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	235,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	65,0	60,0
9.	Макароны	80,0	75,0
10.	Картофель	500,0	500,0
11.	Капуста	240,0	235,0
12.	Огурцы и помидоры	230,0	230,0
13.	Свекла и морковь	230,0	230,0
14.	Прочие овощи	200,0	180,0
15.	Бахчевые	250,0	240,0

16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	350,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	85,0	80,0
19.	Виноград свежий	85,0	80,0
20.	Цитрусовые	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	90,0
22.	Мясо-баранина	60,0	50,0
23.	Птица	100,0	85,0
24.	Субпродукты	45,0	45,0
25.	Колбасные изделия	50,0	50,0
26.	Рыба свежая	100,0	100,0
27.	Рыбные консервы	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	500,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	55,0
30.	Масло животное	70,0	70,0
31.	Творог	150,0	125,0
32.	Сыр, брынза	50,0	45,0
33.	Яйца, штук	2,0	1,5
34.	Сахар	85,0	75,0
35.	Маргарин	30,0	25,0
36.	Масло растительное	50,0	40,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0,	15,0
40.	Кофе, какао	3,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7200	6800

Таблица 6

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для видов единоборства (тяжелая атлетика, дзю-до, борьба греко-римская, борьба вольная, кураш, бокс, фехтование), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	35,0
2.	Мука пшеничная	50,0	35,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	40,0

6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	60,0
9.	Макароны	80,0	75,0
10.	Картофель	550,0	500,0
11.	Капуста	250,0	235,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	230,0
13.	Свекла и морковь	250,0	230,0
14.	Прочие овощи	200,0	180,0
15.	Бахчевые	250,0	240,0
16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	80,0
19.	Виноград свежий	100,0	80,0
20.	Цитрусовые	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	90,0
22.	Мясо-баранина	75,0	50,0
23.	Птица	100,0	85,0
24.	Субпродукты	50,0	45,0
25.	Колбасные изделия	60,0	50,0
26.	Рыба свежая	125,0	100,0
27.	Рыбные консервы	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	55,0
30.	Масло животное	75,0	70,0
31.	Творог	150,0	125,0
32.	Сыр, брынза	50,0	45,0
33.	Яйца, штук	2,0	1,5
34.	Сахар	85,0	75,0
35.	Маргарин	30,0	25,0
36.	Масло растительное	55,0	40,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7500	6800

Таблица 7

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов игровых видов спорта (Футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, регби, настольный теннис, большой теннис, бадминтон), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	35,0
2.	Мука пшеничная	50,0	35,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	40,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	60,0
9.	Макаронны	80,0	75,0
10.	Картофель	550,0	500,0
11.	Капуста	250,0	235,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	230,0
13.	Свекла и морковь	250,0	230,0
14.	Прочие овощи	200,0	180,0
15.	Бахчевые	250,0	240,0
16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	80,0
19.	Виноград свежий	100,0	80,0
20.	Цитрусовые	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	90,0
22.	Мясо-баранина	75,0	50,0
23.	Птица	100,0	85,0
24.	Субпродукты	50,0	45,0
25.	Колбасные изделия	60,0	50,0
26.	Рыба свежая	125,0	100,0
27.	Рыбные консервы	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	55,0
30.	Масло животное	75,0	70,0
31.	Творог	150,0	125,0
32.	Сыр, брынза	50,0	45,0
33.	Яйца, штук	2,0	1,5
34.	Сахар	85,0	85,0
35.	Маргарин	30,0	25,0
36.	Масло растительное	55,0	40,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0

38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7500	6900

Таблица 8

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов игровых видов спорта (шахматы, шашки), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	25,0	22,0
2.	Мука пшеничная	45,0	35,0
3.	Мука прочая	28,0	20,0
4.	Рис	90,0	80,0
5.	Крупы прочие (без риса)	40,0	35,0
6.	Хлеб пшеничный	265,0	240,0
7.	Хлеб ржаной	240,0	220,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	60,0	50,0
9.	Макаронны	70,0	50,0
10.	Картофель	500,0	470,0
11.	Капуста	235,0	220,0
12.	Огурцы и помидоры	235,0	220,0
13.	Свекла и морковь	235,0	220,0
14.	Прочие овощи	180,0	180,0
15.	Бахчевые	240,0	220,0
16.	Тыква	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	375,0	325,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	80,0	75,0
19.	Виноград свежий	80,0	75,0
20.	Цитрусовые	40,0	40,0
21.	Мясо- говядина	90,0	85,0
22.	Мясо-баранина	40,0	35,0
23.	Птица	85,0	80,0
24.	Субпродукты	45,0	30,0
25.	Колбасные изделия	35,0	30,0
26.	Рыба свежая	85,0	70,0
27.	Рыбные консервы	40,0	30,0
28.	Молоко цельное	500,0	500,0

29.	Сметана, сливки	50,0	40,0
30.	Масло животное	70,0	60,0
31.	Творог	90,0	80,0
32.	Сыр, брынза	45,0	40,0
33.	Яйца, штук	1,5	1,25
34.	Сахар	85,0	75,0
35.	Маргарин	25,0	20,0
36.	Масло растительное	40,0	35,0
37.	Специи, зелень	45,0	35,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	3,0	2,5
41.	Чай	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	500,0	500,0
	Калорийность, Ккал	6800	6500

Таблица 9

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для спортсменов на выносливость (велоспорт, велотрек, триатлон, плавание, гребля академическая, гребной слалом, гребля на байдарках и каноэ), в граммах нетто.

№ п/п	Наименование продуктов	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	50,0
2.	Мука пшеничная	50,0	50,0
3.	Мука прочая	30,0	30,0
4.	Рис	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	50,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	280,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	250,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	70,0
9.	Макаронны	100,0	80,0
10.	Картофель	550,0	550,0
11.	Капуста	300,0	250,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	250,0
13.	Свекла и морковь	300,0	250,0
14.	Прочие овощи	250,0	200,0
15.	Бахчевые	250,0	250,0
16.	Тыква	150,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	400,0

18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	100,0
19.	Виноград свежий	100,0	100,0
20.	Цитрусовые	100,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	100,0
22.	Мясо-баранина	75,0	75,0
23.	Птица	150,0	100,0
24.	Субпродукты	50,0	50,0
25.	Колбасные изделия	60,0	60,0
26.	Рыба свежая	150,0	125,0
27.	Рыбные консервы	75,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	550,0
29.	Сметана, сливки	80,0	60,0
30.	Масло животное	75,0	75,0
31.	Творог	150,0	150,0
32.	Сыр, брынза	75,0	50,0
33.	Яйца, штук	2,0	2,0
34.	Сахар	85,0	85,0
35.	Маргарин	40,0	30,0
36.	Масло растительное	60,0	55,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	4,0
41.	Чай	4,0	3,0
42.	Соки натуральные	250,0	200,0
43.	Биологически активные Добавки	25,0	25,0
44.	Вода минерализованная, негазированная, мл	1000,0	1000,0
	Калорийность, Ккал	7800	7500

Нормы взаимозаменяемости продуктов питания

№ п/п	Наименование продуктов	Количество заменяемого продукта, в гр. нетто	Количество заменяющего продукта, в гр. нетто
Хлеб и мукомольно-крупяная продукция			
1.	Хлеб ржаной или пшеничный из обойной муки:	10	
1.1.	сухарями ржаными или пшеничными из обойной муки		70
1.2.	мукой ржаной или пшеничной обойной		65
1.3.	галетами простыми из пшеничной, обойной муки		70
1.4.	хлебцами хрустящими		70
1.5.	хлебцами хрустящими		70
1.6.	хлебом пшеничным из муки 2-го сорта		80
1.7.	хлебом кукурузным		60
1.8.	хлебом из сорго		55
2.	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта:	100	
2.1.	сухарями пшеничными 2-го сорта		65
2.2.	мукой пшеничной 2-го сорта		70
2.3.	галетами простыми из пшеничной муки 2-го сорта		65
2.4.	хлебом кукурузным		60
2.5.	хлебом из сорго		55
3.	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	
3.1.	сухари пшеничные 1 -го сорта		65
3.2.	мукой пшеничной 1-го сорта		75
3.3.	галетами простыми из пшеничной муки 1-го сорта		30
3.4.	галетами улучшенными с жиром		25
3.5.	Вафлями		20
3.6.	лепешками "Оби-нон"		60
3.7.	лепешками "Патир-нон"		50
4.	Сухари ржаные или пшеничные из обойной муки	100	
4.1.	хлебом ржаным или пшеничным из обойной муки		143

4.2.	галетами простыми из пшеничной обойной муки или хлебцами хрустящими		100
5.	Галеты улучшенные с растительным маслом	100	
5.1.	хлебом из муки пшеничного 1-го сорта		400
5.2.	сухарями пшеничными 1 -го сорта		260
6.	Муку пшеничную 2-го сорта	100	
6.1.	макаронными изделиями		100
7.	Муку пшеничную 1-го сорта	100	
7.1.	рисом или крупой манной		100
8.	Крупы разную	100	
8.1.	крупями не требующими варки		100
8.2.	концентратами крупяными, крупоевощными содержащими до 2%		100
8.3.	картофелем и овощами свежими		500
8.4.	картофелем сушеным, сухим картофельным		100
8.5.	Рисом		100
9.0.	Рис	100	
9.1.	Крупой разной		100
9.2.	Крупой манной		100
10.	Макаронные изделия	100	
10.1.	крупой разной		100
10.2.	Картофелем		500
11.	Мясо говядину, баранину 1 категории	100	
11.1.	мясными блоками на костях		100
11.2.	мясными блоками без костей		80
11.3.	мясом птицы потрошенной или полупотрошенной		120
11.4.	консервами мясо - растительными с зачетом в норму		250
11.5.	мясокопченостями (ветчина, грудинка, рулеты)		60
11.6.	рыбой свежей		150
11.7.	консервами мясными		75
12.	Молоко	100	
12.1.	кефиром и простоквашой		100
12.2.	молоком сгущенным		30
12.1	Сметаной		15
12.4.	творогом жирным		30
12.5.	сыром плавленним		18
13.	Овощи свежие	100	
13.1.	квашенными овощами		100
13.2.	сушеными овощами.		20
13.3.	консервами овощными		50
13.4.	Салатами		75
14.	Лук репчатый	100	
14.1.	луком сушеным		10
14.2.	луком зеленым		200

14.3.	чесноком свежим		50
15.	Фрукты свежие	100	
15.1.	фруктами сушеными		20
15.2.	соками фруктовыми		100
16.	Бахчевые	100	
16.1.	арбузом сушеным		20
16.2.	Дыня сушеной		15
16.3.	Тыквой		100
16.4.	фруктами свежими		30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан "Об охране здоровья граждан" Принят 29 августа 1996 года с изменениями и дополнениями от 15 апреля 1999 года //Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. –1996. - №19. -статья 128; -1999. -№5. -статья 124.
2. Закон Республики Узбекистан "О государственном санитарном надзоре" от 3 июля 1992 года с изменениями и дополнениями 6 мая 1995 года и 15 апреля 1999 года //Ведомости Верховного Совета Республики Узбекистан. –1992. - №9. -статья 355; Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. –1995. -№6. -статья 118; -1999. -№5. -статья 124),
3. Среднесуточные рекомендуемые нормы потребления пищевых продуктов для расчета минимального потребительского бюджета населения Узбекистана СанПиН 0135-01.-Ташкент. 2003.
4. СанПиН Р Уз за № 0126-01 «Рекомендуемые среднесуточные нормы питания профессиональных спортсменов (легкая атлетика)», Ташкент,2001 г.
5. СанПиН Р Уз за № 0140-03 Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для профессиональных спортсменов (борьба, кураш, вольная борьба, дзюдо, турон, римская борьба карате, самбо, бокс и другие виды единоборства)». Ташкент, 2003г.
6. Организация питания спортсменов сборных команд СССР по различным видам спорта. -Москва, 1985, 238 С.
7. Росожкин В.А., Пшеидин А.И., Мишина Н.Н. Питание спортсменов. - М.: Ф. и С., W5.-128 С.
8. Химический состав блюд и кулинарных изделий. / Справочник в 2-х томах под ред. ИМ., Волгарева М.Н. - М., 1994.
9. Тутельян В. А., Спиричев В. Б., Шатнюк Л. Н. Коррекция микронутриентного дефицита //Вопросы питания. –1999. -№6. –С. 3-11.
10. Тутельян В.А., Суханов Б.П.,Гаппаров М.М. Питание в борьбе за выживание.-Москва.-2003.-ИКЦ «Академкнига».-437 с.
11. Королев Л.Д. Гигиена питания. 2-е изд. М.: Академия. 2007.
12. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро-и микроэлементов, органических кислот и углеводов /Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева–М. Агропромиздат. –1987 -356 с.
13. Баренбойм Г. М., Маленков А. Г. Биологически активные вещества. Новые принципы поиска. – М.: Наука, 1986.- 368 с.
14. Вржесинская О.А, Бекетова Н.А, Никитина В.А., Переверзева О.Т. и др. Влияние биологически активных добавок к пище с различным содержанием витаминов на витаминный статус человека //Вопросы питания. –2002. -№1-2. – С. 27-31.

15. Тухтаров Б.Э. Результаты гигиенической оценки БАД, предназначенных для применения в спортивной медицине. //Вопросы питания. -2008. -№-3. –С. 33-3
16. Влияние биологически активных добавок к пище с различным содержанием витаминов на витаминный статус человека /О. А. Вржесинская, Н. А. Бекетова, В. А. Никитина, О. Т. Переверзева и др. //Вопросы питания. –2002. -№1-2. –С. 27-31
17. Тухтаров Б.Э. Профессионал спортчиларни тайёрдашда биологик фаол овқат киритмаларини баҳолаш, Журнал Паталогия №2. -Т. -2004. С. 82-84.
18. Тухтаров Б.Э. Алиментарная коррекция функциональных и силовых возможностей спортсменов занимающихся плаванием. Журнал «Проблемы биологии и медицины» Самарканд.-2005. – N3 (41). - С. 173 – 174.
19. Тухтаров Б. Э. Результаты гигиенической оценки БАД, предназначенных для применения в спортивной медицине. Москва-2008.Вопросы питания. №-3. 33-35 С.
20. Тухтаров Б.Э.Некоторые показатели белковой обеспеченности профессиональных спортсменов молодых мужчин занимающихся борьбой кураш. Москва-2008.Вопросы питания №-1. –С. 30-31.
21. Тухтаров Б.Э. Некоторые показатели белковой обечпеченности профессиональный спортсменов молодых мужчин занимающихся борьбой кураш. Журнал Бюллетень ассоциации врачей Узб. №3. Тошкент-2008.
22. Тухтаров Б.Э. Среднесуточные энергетические потребности организма легкоатлетов в зависимости от вида спортивной деятельности, пола и мастерства. Мед. журнал Узбекистана. Ташкент-2008, №3.
23. Foods, Nutrition & Sports Perfomance. Ed. by C. Willams, London, 1991. 8. Wooton S. Basic principles of Nutrition in Relation Training 14, Fisa coaches conference, 1995, p. 176-191
24. Fei Long Workshops on micronutrient deficiency control, Dali and Chongqing, Southwest of China //Sight and life. Newsletter. -№2. -2000. -P. 20-23.
25. Frances J. Clinical nutrition and dietetics. USA, New York, 1991. - 854p.