

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ  
21 июля 2014 г. N 47**

**ОБ УСТАНОВЛЕНИИ СУТОЧНЫХ НОРМ ПИТАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ДЛЯ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ  
ПОДГОТОВКУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

На основании [пункта 5 статьи 28](#) и [части второй пункта 8 статьи 42](#) Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года "О физической культуре и спорте" Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Установить:

суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий согласно [приложениям 1, 2](#);

суточные нормы питания для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях, согласно [приложению 3](#).

2. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

Министр

А.И.Шамко

СОГЛАСОВАНО  
Министр здравоохранения  
Республики Беларусь  
В.И.Жарко  
21.07.2014

СОГЛАСОВАНО  
Министр торговли  
Республики Беларусь  
В.С.Чеканов  
16.07.2014

Приложение 1  
к постановлению  
Министерства спорта и туризма  
Республики Беларусь  
21.07.2014 N 47

**СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕСПУБЛИКАНСКИХ, ОБЛАСТНЫХ (Г. МИНСКА), РАЙОННЫХ, ГОРОДСКИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, А ТАКЖЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Масса продуктов в день на одного участника спортивного мероприятия, нетто (г, мл)							
Группы и виды продуктов	Спортивные мероприятия (областные (г. Минска), районные, городские, а также проводимые в организациях физической культуры и спорта (за исключением спортивных мероприятий, указанных в <a href="#">графе 7</a> )	Республиканские спортивные мероприятия				Спортивные мероприятия, проводимые центрами олимпийской подготовки, центрами олимпийского резерва, школами высшего спортивного мастерства	Нормы питания в специальных пунктах питания, организованных в соответствии с положениями (регламентами) проведения спортивных соревнований; дополнительные нормы питания для спортсменов высокого роста, а также для спортсменов, подготовка которых
		по видам спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь		по видам спорта, по которым не созданы национальные команды Республики Беларусь			
		мужчины, женщины, молодежь, юниоры	юноши, девушки	мужчины, женщины, молодежь, юниоры	юноши, девушки		

	настоящего приложения)						осуществляется в видах программы, связанных со значительной и продолжительной нагрузкой
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Мясо	190	240	230	230	230	240	
2. Субпродукты	40	70	60	50	40	80	
3. Колбасные изделия	30	50	50	40	40	50	
4. Рыба	55	75	75	65	55	80	
5. Икра	-	-	-	-	-	15	
6. Морепродукты	15	20	20	20	20	25	
7. Яйцо	50	50	50	50	50	100	
8. Птица	40	50	50	40	40	70	
9. Молоко и кисломолочные продукты	400	700	600	550	500	700	
10. Сметана	25	30	30	25	25	30	
11. Творог	40	70	60	60	50	50	
12. Сыр	20	30	25	25	20	30	
13. Масло сливочное	20	30	25	25	20	30	

14. Масло растительное	20	30	25	25	20	30	
15. Макароны изделия	20	30	25	25	20	25	
16. Мука	20	35	30	30	25	40	
17. Сахар	40	70	60	60	50	75	40
18. Крупы	40	65	60	55	55	70	
19. Мучные кондитерские изделия	-	40	30	30	30	60	
20. Мед	20	30	25	25	20	30	
21. Кондитерские изделия (шоколад, конфеты, халва и другие)	-	50	40	40	30	100	100
22. Варенье, джем, повидло	20	20	15	15	15	30	
23. Овощи свежие, зелень	300	500	450	400	400	560	
24. Овощи консервированные	170	170	170	170	170	170	
25. Картофель	200	300	250	250	250	400	
26. Фрукты	400	900	800	750	750	880	
27. Сухофрукты	30	50	50	40	35	60	
28. Орехи очищенные	20	70	70	60	50	80	
29. Соки	200	250	250	200	200	500	250
30. Минеральная вода	200	250	250	200	200	400	500



	юниоры		юниоры		резерва, школами высшего спортивного мастерства для спортсменов- учащихся	мира, Европы	высокого роста, а также для спортсменов, подготовка которых осуществляется в видах программы, связанных со значительной и продолжительной нагрузкой
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Мясо	560	420	250	230	460	650	
2. Субпродукты	150	100	75	60	120	200	
3. Колбасные изделия	120	80	60	50	100	200	
4. Рыба	150	110	75	75	130	250	
5. Икра	25	15	15	-	20	50	
6. Морепродукты	25	20	25	20	20	75	
7. Яйцо	100	100	50	50	100	100	
8. Птица	200	120	100	50	150	300	
9. Молоко и кисломолочные продукты	1000	800	500	600	1000	1500	
10. Сметана	120	80	60	30	100	200	
11. Творог	120	80	60	60	100	250	

12. Сыр	60	40	30	25	50	100	
13. Масло сливочное	50	35	25	25	40	75	
14. Масло растительное	60	40	30	25	50	100	
15. Макароны изделия	60	50	30	25	50	100	
16. Мука	80	60	35	30	65	100	
17. Сахар	75	60	40	60	60	100	40
18. Крупы	80	60	40	60	70	100	
19. Мучные кондитерские изделия	100	65	50	20	75	150	
20. Мед	50	30	25	20	35	150	
21. Кондитерские изделия (шоколад, конфеты и другие)	120	60	60	30	80	200	100
22. Варенье, джем, повидло	60	40	30	15	40	100	
23. Овощи свежие, зелень (в ассортименте)	850	600	450	450	600	1000	
24. Овощи консервированные	170	170	170	170	170	200	
25. Картофель	600	450	300	250	450	700	
26. Фрукты	1000	900	500	800	900	1500	
27. Сухофрукты	120	100	60	40	100	200	

28. Орехи очищенные	120	100	60	60	100	200	
29. Соки	1000	750	500	250	750	1500	250
30. Минеральная вода	500	250	250	250	250	500	500
31. Кофе ячменный, чай, какао	15	15	15	10	15	30	10
32. Хлеб ржаной	350	250	250	150	250	400	
33. Хлеб пшеничный	450	400	300	200	400	500	

---

Приложение 3  
к постановлению  
Министерства спорта и туризма  
Республики Беларусь  
21.07.2014 N 47

**СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**



Группы и виды продуктов		Масса продуктов в день на одного спортсмена-учащегося, нетто (г, мл)			
		Возраст спортсменов-учащихся (лет)			
		6 - 7	8 - 10	11 - 13	14 - 17
1.	Мясо	122	155	191	231
2.	Субпродукты (язык, печень, почки, сердце)	20	25	33	37
3.	Колбасные изделия	14	21	24	29
4.	Рыба	36	39	48	56
5.	Морская капуста	5	5	5	6
6.	Икра	4	6	7	9
7.	Птица	27	33	44	55
8.	Яйцо	31	37	47	58
9.	Масло сливочное	15	18	21	24
10.	Масло растительное	22	30	35	43
11.	Молоко и кисломолочные продукты	400	497	602	740
12.	Творог	53	68	86	102
13.	Сметана	17	21	24	28
14.	Сыр	16	22	28	37
15.	Картофель	202	254	301	378
16.	Крупы	48	58	72	85
17.	Бобовые	7	10	12	15
18.	Макаронные изделия	19	25	28	36
19.	Мука пшеничная	12	19	23	25
20.	Крахмал картофельный	2,7	2,7	2,7	2,7
21.	Овощи	207	257	317	422
22.	Фрукты и ягоды	348	442	549	669
23.	Сухофрукты	19	21	28	39
24.	Соки	300	300	400	500

25.	Орехи очищенные	12	17	24	29
26.	Сахар	48	53	57	61
27.	Кондитерские изделия (шоколад, конфеты и другие)	26	35	44	73
28.	Мед пчелиный	18	19	23	33
29.	Варенье, джем, повидло	9	18	21	25
30.	Мучные кондитерские изделия	38	42	59	78
31.	Хлеб ржаной	79	141	175	215
32.	Хлеб пшеничный	155	246	300	377
33.	Кофе ячменный	1,3	1,3	1,7	1,7
34.	Какао	2,6	2,6	2,6	2,6
35.	Чай	0,9	0,9	0,9	0,9
36.	Минеральная вода	1000	1000	1500	1500
37.	Желатин	-	0,2	0,5	0,5
38.	Дрожжи	0,13	0,15	0,21	0,24
39.	Специи (лавровый лист)	0,06	0,07	0,08	0,1
40.	Лимонная кислота	1,4	1,9	2,2	3,4
41.	Соль	6	6	8	10

---

---