

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Основы спортивного питания.....	6
1.1. Характеристика различных видов спорта.....	6
1.2. Принципы построения рациона питания спортсменов	7
1.3. Энерготраты спортсменов.....	8
1.4. Пищевые компоненты и их биологическая ценность.....	9
1.5. Характеристика пищевых продуктов.....	40
1.6. Пищевые добавки.....	56
1.7. Консервирование пищевых продуктов	57
1.8. Требования к составлению меню	60
1.9. Режим питания спортсменов.....	61
Раздел 2. Специализированное питание спортсменов.....	63
2.1. Специализированные продукты питания спортсменов.....	63
2.2. Функциональные спортивные напитки.....	71
2.3. Биологически активные добавки к пище (БАД)	73
2.4. СППС для профилактики заболеваний у спортсменов	88
2.5. Персонализированный прием СППС	91
Раздел 3. Санитарно-гигиенические требования к пищеблокам предприятий, организующих питание спортсменов.....	94
3.1. Требования к условиям работы	94
3.2. Требования к обработке сырья и производству продукции.....	100
Раздел 4. Рецептура, технология, требования к качеству продукции питания спортсменов	103
4.1. Холодные блюда	103
1. Бутерброды с сыром.....	104
2. Бутерброды с колбасой вареной	105
3. Бутерброды с икрой паюсной	105
4. Бутерброды с икрой кетовой.....	105
5. Масло (порциями)	106
6. Сыр (порциями)	106
7. Колбаса (порциями)	107
8. Консервы овощные закусочные (порциями)	107
9. Салат зеленый с огурцами	110
10. Помидор свежий.....	110
11. Огурец свежий	110
12. Салат из свежих помидоров	111
13. Салат из свежих помидоров	111
14. Салат из помидоров, огурцов, укропа с растительным маслом.....	111
15. Салат картофельный с зеленым горошком	112
16. Салат картофельный с кальмарами или морским гребешком.....	112
17. Салат из свеклы с черносливом	113
18. Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	113
19. Салат из моркови и яблок со сметаной	113

20. Салат рыбный	114
21. Салат мясной	114
22. Винегрет овощной.....	115
23. Винегрет с кальмарами.....	115
24. Икра баклажанная	116
25. Икра кабачковая	117
26. Икра свекольная или морковная.....	117
27. Икра овощная	118
28. Сельдь рубленая	119
29. Рыба заливная.....	119
30. Паштет селедочный	120
31. Студень из рыбы	120
32. Мясо или язык, или птица, отварные с гарниром	121
4.2. Супы.....	121
33. Бульон костный.....	124
34. Борщ	127
35. Фрикадельки мясные	127
36. Борщ зеленый	128
37. Щи из свежей капусты с картофелем.....	129
38. Щи из квашеной капусты	129
39. Рассольник Ленинградский.....	130
40. Рассольник домашний	131
41. Суп картофельный с овощами	132
42. Суп картофельный с мясными фрикадельками.....	132
43. Фрикадельки рыбные.....	133
44. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	133
45. Суп-лапша домашняя.....	134
46. Суп с крупой и мясными фрикадельками.....	134
47. Суп молочный с макаронными изделиями	135
48. Суп молочный с тыквой или морковью и крупой.....	136
49. Суп молочный с овощами	136
50. Суп молочный с дыней.....	136
51. Суп-пюре из картофеля	137
52. Суп-пюре из зеленого горошка.....	138
53. Суп-крем из тыквы.....	138
54. Суп-пюре из кабачков.....	139
55. Суп-крем из разных овощей.....	139
56. Суп-пюре из птицы	139
57. Суп-пюре из мяса	140
58. Бульон мясной прозрачный.....	141
59. Бульон из кур или индеек прозрачный	141
60. Бульон с яичными хлопьями	142
61. Овощи и яйца.....	142
62. Капуста цветная или брюссельская.....	143
63. Кнели.....	143

64. Уха из судака	143
65. Борщ холодный.....	144
66. Суп из плодов свежих	145
67. Суп из чернослива и кураги	146
68. Суп из ягод с крупой манной	146
69. Суп из клюквы или шиповника и яблок.....	147
4.3. Блюда из картофеля и овощей	147
70. Картофельное пюре.....	149
71. Капуста отварная с маслом.....	150
72. Пюре из зеленого горошка	150
73. Пюре из тыквы или кабачков	151
74. Суфле из картофеля и моркови	151
75. Суфле из моркови с творогом	152
76. Суфле из цветной капусты	152
77. Пудинг из моркови и яблок	152
78. Пудинг из тыквы и яблок с творогом	153
79. Овощи припущенные	154
80. Морковь с зеленым горошком, припущенные в молочном соусе	155
81. Каша из тыквы	155
82. Свекла, тушенная в сметане	155
83. Свекла, тушенная с яблоками или курагой.....	156
84. Морковь, тушенная с черносливом	156
85. Рагу из баклажанов и цветной капусты.....	157
86. Рагу из овощей.....	157
87. Котлеты капустные	158
88. Оладьи картофельные	159
89. Рулет картофельный с морковью и творогом.....	159
90. Запеканка капустная с яблоками.....	160
91. Котлеты морковные запеченные.....	161
92. Пудинг овощной.....	161
93. Капуста цветная, белокочанная, запеченная под соусом	162
94. Кабачки, запеченные под соусом.....	162
95. Свекла, фаршированная рисом и яблоками	163
4.4. Блюда из круп.....	163
96. Каша жидкая	167
97. Каша вязкая.....	168
98. Каша вязкая с морковью	168
99. Каша вязкая с тыквой.....	169
100. Каша вязкая с черносливом.....	169
101. Каша рассыпчатая	170
102. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом.....	171
103. Каша рассыпчатая с луком и яйцом	171
104. Крупеник	172
105. Запеканка со свежими плодами	172
106. Запеканка рисовая или пшенная с творогом.....	173

107. Пудинг рисовый с яблоками	173
108. Плов из риса с плодами и изюмом	174
109. Котлеты или биточки пшеничные	175
110. Биточки гречневые.....	175
111. Оладьи рисовые с яблоками.....	176
112. Макароны изделия отварные.....	176
113. Макароны с сыром или творогом	177
114. Макароны отварные с овощами.....	177
115. Лапшевник с творогом.....	178
4.5. Блюда из яиц.....	178
116. Яйца вареные.....	179
117. Омлет натуральный.....	180
118. Омлет с сыром.....	180
119. Омлет из яичных белков с цветной капустой.....	180
4.6. Блюда из творога.....	181
120. Пудинг из творога (запеченный)	182
121. Пудинг из творога с рисом.....	182
122. Суфле творожное	183
123. Запеканка из творога с морковью.....	183
124. Крем творожный	184
4.7. Блюда с белком молочным	184
125. Пудинг из белка молочного	185
126. Пудинг из белка молочного с картофелем.....	185
127. Запеканка из белка молочного с рисом и яблоками	186
128. Зразы морковные с белком молочным.....	186
4.8. Блюда из рыбы и нерыбных объектов водного промысла.....	187
129. Рыба (филе) отварная.....	188
130. Судак или щука фаршированные целиком (паровые).....	189
131. Рыба (филе) припущенная.....	190
132. Рыба (непластованная, кусками) припущенная	191
133. Рыба, тушеная в томате с овощами	192
134. Рыба, запеченная с картофелем по-русски	193
135. Рыба фаршированная запеченная	194
136. Котлеты или биточки рыбные.....	195
137. Шницель рыбный натуральный.....	195
138. Зразы рыбные рубленые	196
139. Тефтели рыбные	197
140. Пудинг рыбный	198
141. Кнели рыбные (припущенные).....	198
142. Суфле рыбное	199
143. Креветки с рисом.....	200
144. Кальмары в томатном или сметанном соусе	200
145. Биточки из кальмаров и рыбы.....	201
4.9. Блюда из мяса и мясных продуктов	201
146. Мясо отварное	203

147. Говядина отварная в соусе	204
148. Язык отварной с соусом.....	204
149. Бефстроганов из отварной говядины.....	204
150. Мясо тушеное	205
151. Гуляш.....	206
152. Говядина, тушенная с черносливом	207
153. Котлеты, биточки, шницели	208
154. Котлеты рубленые, фаршированные молочным соусом, запеченные.....	209
155. Биточки из говядины с кабачками, запеченные в молочном соусе.....	210
156. Зразы рубленые из говядины	210
157. Ролет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	211
158. Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.....	211
159. Кнели из говядины с рисом.....	212
160. Пудинг из говядины	212
161. Суфле из говядины с рисом.....	213
162. Запеканка картофельная с говядиной.....	214
163. Лапшевник с говядиной.....	214
164. Пудинг из говядины с овощами, запеченный.....	215
165. Помидоры, фаршированные мясом и рисом.....	215
166. Голубцы с мясом и рисом.....	216
4.10. Блюда из сельскохозяйственной птицы	216
167. Птица или кролик отварные с гарниром.....	217
168. Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные).....	218
169. Биточки рубленые из птицы (припущенные)	219
170. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят.....	219
171. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с цветной капустой	219
172. Кнели из кур, бройлеров-цыплят.....	220
173. Пюре из кур или бройлеров-цыплят.....	220
4.11. Гарниры.....	221
174. Каша рассыпчатая	222
175. Рис отварной	222
176. Рис припущенный с томатом	222
177. Макароны отварные с томатом.....	223
178. Картофель отварной со сметаной	223
179. Пюре картофельное.....	223
180. Крокеты картофельные.....	224
181. Овощи отварные с маслом сливочным.....	224
182. Пюре из кабачков	225
183. Морковь с зеленым горошком, тушенная в сметане.....	225
184. Капуста, тушенная с яблоками.....	226
185. Свекла, тушенная в сметане	226
186. Баклажаны, тушенные в сметане	226
187. Чернослив припущенный	227
188. Яблоки печеные.....	227

4.12. Соусы	228
189. Бульон коричневый.....	229
190. Соус красный основной.....	230
191. Соус красный с морковью	230
192. Соус красный кисло-сладкий.....	231
193. Бульон	231
194. Соус белый основной.....	232
195. Соус томатный.....	232
196. Бульон рыбный.....	233
197. Соус белый.....	233
198. Соус томатный.....	233
199. Соус молочный для подачи к блюдам.....	234
200. Соус молочный (сладкий)	234
201. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	235
202. Соус молочный густой (для фарширования).....	235
203. Соус молочный с яйцом	235
204. Соус сметанный.....	236
205. Соус сметанный с яйцом	236
206. Соус польский	237
207. Соус яичный сладкий.....	237
208. Масло зеленое.....	238
209. Масло килечное.....	238
210. Паста сырная.....	238
211. Соус майонез (1-й вариант).....	239
212. Соус майонез (2-й вариант).....	239
213. Маринад овощной с томатом.....	239
214. Соус сметанный для овощных салатов	240
215. Заправка для салатов.....	240
216. Желе мясное или рыбное.....	240
217. Соус черносмородиновый	241
218. Соус земляничный или малиновый, или вишневый	241
219. Соус из кураги	241
220. Сироп шоколадный	242
4.13. Сладкие блюда	242
221. Фрукты и ягоды свежие.....	243
222. Фрукты и ягоды свежие с сахаром	243
223. Арбуз, дыня свежие	243
224. Яблоки или груши с сиропом.....	243
225. Компот из свежих плодов.....	244
226. Компот из крыжовника и смородины черной	245
227. Компот из апельсинов и мандаринов	245
228. Компот из чернослива, кураги, изюма	245
229. Кисель из фруктов или ягод свежих.....	246
230. Кисель из фруктов шиповника.....	247
231. Кисель из яблок сушеных.....	247

232. Кисель из сока плодового или ягодного натурального	248
233. Кисель из повидла, джема, варенья	248
234. Кисель из клюквы (густой).....	249
235. Кисель молочный (густой)	249
236. Желе из плодов или ягод свежих	250
237. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов.....	250
238. Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми.....	251
239. Желе из свежей черники.....	251
240. Мусс клюквенный или красносмородиновый	252
241. Мусс земляничный или малиновый	252
242. Мусс яблочный или грушевый.....	253
243. Крем ванильный	253
244. Крем ягодный	254
245. Крем молочный	254
246. Сливки или сметана взбитые.....	255
247. Шарлотка с яблоками.....	255
248. Яблоки, фаршированные творогом	256
249. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми	257
4.14. Напитки.....	257
250. Чай-заварка	258
251. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	258
252. Чай с лимоном	259
253. Чай с молоком или сливками	259
254. Кофе черный	260
255. Кофе черный с молоком или сливками	260
256. Кофе на молоке сгущенном.....	260
257. Кофейный напиток	261
258. Какао с молоком.....	261
259. Какао с молоком сгущенным	261
260. Молоко кипяченое.....	262
261. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	262
262. Кумыс	263
263. Молочный прохладительный напиток с земляникой	263
264. Молочный прохладительный напиток с джемом или вареньем	263
265. Напиток морковно-апельсиновый	264
266. Напиток яблочный	264
267. Напиток из плодов шиповника	264
268. Напиток из сиропа.....	265
269. Напиток яблочно-лимонный	265
270. Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	265
4.15. Мучные блюда.....	265
271. Тесто для оладий	266
272. Оладьи	266
273-275. Оладьи с изюмом, с яблоками, с творогом.....	267

276. Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное	268
277. Пирожки печеные.....	269
278. Расстегаи закусочные (массой 50 г)	270
279. Ватрушки	270
280. Кулебяки	271
281. Тесто с отрубями.....	272
282. Пирожки печеные из теста с отрубями	272
283. Ватрушка из теста с отрубями	272
284. Хлеб из отрубей.....	273
285. Печенье из отрубей	273
286. Печенье из отрубей и сыра.....	274
287. Коржики из отрубей с маком	274
288. Булочка с отрубями.....	274
289. Печенье из овсяной муки	275
290. Печенье из овсяной муки и творога	275
291. Сырные палочки.....	276
292. Пирог песочный с творогом и рисом	276
293. Кекс с изюмом.....	277
294. Кекс с яблоками.....	277
4.16. Фарши	278
295-298. Фарши мясные.....	278
299-301. Фарши рыбные	279
302-304. Фарши морковные	280
305. Фарш капустный	281
306. Фарш картофельный с луком и яйцом	281
307. Фарш творожный (1-й вариант – для вареников и пирожков).....	282
308. Фарш творожный (2-й вариант – для блинчиков и ватрушек)	282
309. Фарш яблочный.....	282
310. Фарш вишневый.....	283
Приложение А. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой обработке	284
Приложение Б. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд.....	291
Приложение В. Замена продуктов по белкам и углеводам.....	294
Приложение Г. Пищевая и энергетическая ценность продукции для питания спортсменов.....	296