

وزارة الداخلية

قرار رقم ٤٦٨ لسنة ٢٠١٧

بتعديل بعض أحكام القرار رقم ٦٩١ لسنة ١٩٩٨

فى شأن كيفية معاملة المسجونين ومعاشتهم

وزير الداخلية

بعد الاطلاع على القانون رقم ٣٩٦ لسنة ١٩٥٦ فى شأن تنظيم السجون ؛

وعلى قرار وزير الداخلية رقم ٧٩ لسنة ١٩٦١ بإصدار اللائحة الداخلية للسجون ؛

وعلى قرار وزير الداخلية رقم ٦٩١ لسنة ١٩٩٨ فى شأن كيفية معاملة المسجونين

ومعاشتهم وتعديلاته ؛

وعلى دراسة المعهد القومى للتغذية التابع للهيئة العامة للمستشفيات

والمعاهد التعليمية ؛

وعلى موافقة النائب العام ؛

وبناءً على ما ارتأه مجلس الدولة ؛

قرر :

(المادة الأولى)

يستبدل بنص المادة (٢) من القرار الوزارى رقم ٦٩١ لسنة ١٩٩٨

المشار إليه النص الآتى :

مادة (٢) :

مع مراعاة حكم المادة (١٦) من القانون رقم ٣٩٦ لسنة ١٩٥٦ المشار إليه ،

يكون المقرر لغذاء المسجونين على الوجه الآتى :

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (۱)

الصفة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز (عدد)	١	١	١	١	١	١	١
حلاوة طحينية	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم
جبنة نصف دسم	-	٥٠ جم	٥٠ جم	-	٥٠ جم	-	-
بيض (عدد)	-	-	-	٢	-	-	٢
فول	٥٠ جم	-	-	-	-	٥٠ جم	-

يمكن الاستعاضة عن صنف الحلاوة الطحينية بصنف البسكويت بالعجوة كل ٥٠ جم
حلاوة طحينية = ٢ باكو بسكويت بالعجوة زنة الباكو الواحد ٣٥ جم على ألا تقل نسبة
العجوة عن (٥٠٪) .

يمكن صرف عدد "٢" قطعة جبن مطبوخ زنة القطعة ١٥ جم أو كوب زبادى زنة ١١ جم أو ٤ جم جبن كامل الدسم أو شريحة جبن رومى زنة ٢٠ جم ، بالتبادل مع ٥ جم من جبن أبيض نصف دسم .

ثانياً - وجبة الغداء :

جدول رقم (۲)

[illegible]

٤ الوقائع المصرية - العدد ٥٦ تابع (أ) فى ٨ مارس سنة ٢٠١٧

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
طماطم للطهى	٥٠ جم	١٠٠ جم	-	١٠٠ جم	-	٥٠ جم	٥٠ جم
توابل	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم
بصل مجفف	١,٥ جم	١,٥ جم	١,٥ جم	١,٥ جم	١,٥ جم	١,٥ جم	١,٥ جم
ملح طعام	٦ جم	٦ جم	٦ جم	٦ جم	٦ جم	٦ جم	٦ جم
زيت طعام	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم
فاكهة	-	١٥٠ جم	١٥٠ جم	-	-	١٥٠ جم	-
فاصوليا بيضاء أو لوبيا	-	٧٥ جم	-	-	-	-	-

يمكن الاستعاضة عن صنف اللحوم بصنف الفراخ أو البط كل ١٥٠ جم لحم = ٢٥٠ جم فراخ أو بط .

ثالثاً - وجبة العشاء :

جدول رقم (٣)

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز (عدد)	١	١	١	١	١	١	١
فول	-	-	٥٠ جم	-	٥٠ جم	-	-
عدس	-	٥٠ جم	-	-	-	-	-
جبن نصف دسم	٥٠ جم	-	-	٥٠ جم	-	٥٠ جم	٥٠ جم

فى حالة عدم توافر صنف اللحوم بالأسواق يصرف كبديل عن الوزن المقرر من اللحوم فى الوجبة (٤) بيضات لكل مسجون أو (٧٥) جرام بقول .

فى حالة صرف الأرز بدلاً من صنف المكرونة يستغنى عن وزن ٥٠ جرام صلصة .

يمكن صرف عدد "٢" قطعة جبن مطبوخ زنة القطعة ١٥ جم أو كوب زبادى زنة ١١٠ جم أو ٤٠ جم جبن كامل الدسم أو شريحة جبن رومى زنة ٢٠ جم ، بالتبادل مع ٥٠ جم من جبن أبيض نصف دسم .

المقررات الغذائية

لمرضى الدرن والعاملين بالأفران والصرف الصحى

(٤٠٠٠ سعر، ١٨٪ بروتين، ٢٤٪ دهون، ٥٨ كربوهيدرات، ٣٦ ملجم حديد،

١٥٠٠ ملجم كالسيوم).

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (٤)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	٢٤٠ جم	يوميًا	٢ رغيف
بيض	٥٠	يوميًا	مسلوق
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	يوميًا	عبوة مغلقة
حلاوة طحينية	٢٠ جم	٧/٤	تقدم كعבות صغيرة
بسكويت بالعجوة	٢٥ جم	٧/٢	
فول جاف	٢٠ جم	٧/٤	يقدم الليمون مع الفول
ليمون (عدد)	٢٠ جم	٧/٤	الدمس
عدس جاف	٢٠ جم	٧/٢	مطهو بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم		طماطم - بصل - جزر
زيت عباد شمس	٥ جم	يوميًا	مع الفول أو العدس
لبن مبستر	٢٠٠ جم	يوميًا	كامل الدسم مغلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يوميًا	يقدم مع الوجبة
توابل	٠,٥ جم	يوميًا	
فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ثانياً - وجبة الغداء :

جدول رقم (٥)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	١٢٠ جم	يوميًا	رغيف
الأرز جاف	١٠٠ جم	٧/٤	أرز بالشعرية
شعرية جافة	٢٠ جم	٧/٤	
مكرونة جافة	١٢٠ جم	٧/٢	تطهى مع الطماطم
لحم أحمر	٢٥٠ جم	٧/٤	بالبصل والخل
فراخ	٤٠٠ جم	٧/٢	بالبصل والخل
خضار للطهى	٢٠٠ جم	٧/٤	يفضل التنوع
فاصوليا جافة	٢٠ جم	٧/١	بالتبادل مع الخضار المطهى
لوبيا جافة	٢٠ جم	٧/٢	
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	كامل أو سلطة
طماطم للطهى	٥٠ جم	يوميًا	للمطهى
بصل للطهى	٥٠ جم	يوميًا	للمطهى
زيت عباد شمس	٢٠ جم	يوميًا	للمطهى
ملح طعام يودى	٦ جم	يوميًا	للمطهى
توابل	١,٥ جم	يوميًا	للمطهى
ثمرة فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ثالثاً - وجبة العشاء :

جدول رقم (٦)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	٢٤٠ جم	يوميًا	٢ رغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلوق
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	٧/٢	عبوة معلبة
نستو (عدد) جبن	٢٠ جم	٧/٢	٢ مثلث الواحدة ١٥ جم
جبن شيدر قليل الدسم	٢٠ جم	٧/١	٢ شريحة الواحدة ١٥ جم
حمص شام جاف	٢٠ جم	٧/٢	يقدم الليمون مع
ليمون	٢٠ جم	بديل للبقوليات	حمص الشام
شطة	١ جم	فى الغداء	
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٢	مطهى بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم	بديل للبقوليات فى الغداء	طماطم - بصل - جزر
زيت عباد شمس	٥ جم	٧/٢	مع الحمص أو العدس
زبادى معلب كامل الدسم	٢٠٠ جم	يوميًا	٢ علبة صغيرة ١٠٥ أو علبة ٢٠٠ جم
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	٧/٦	مع الحمص أو العدس
توابل	٠,٥ جم		أو البيض
فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

تقدم ٣ أكياس (مغلقة) من (الينسون، النعناع، الحلبة أو الشاى) بالإضافة إلى ١٥ جم سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .
يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف فى اليوم .

المقررات الغذائية

للحوامل (بعد الشهر الثالث)

(حوالى ٢٥٠٠ سعر - ٢٠٪ بروتين)

أولاً - وجبة الإفطار :

جدول رقم (٧)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	١٢٠ جم	يوميًا	ارغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلوق
جبين أبيض نصف دسم	٥٠ جم	يوميًا	عبوة مغلقة
حلاوة طحينية	٢٠ جم	٧/٤	تقدم كعبات صغيرة
بسكويات بالعجوة	٢٥ جم	٧/٢	
فول جاف أو عدس	٢٥ جم	٧/٤	يقدم الليمون مع الفول المدس
ليمون (عدد)	٢٠ جم	٧/٤	
زيت عباد شمس	٥ جم	يوميًا	مع الفول أو العدس
لبن مبستر	٢٠٠ جم	يوميًا	كامل الدسم مغلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يوميًا	يقدم مع الوجبة
توابل	٠,٥ جم	يوميًا	
فاكهة	١٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ثانياً - وجبة الغداء :

جدول رقم (٨)

السنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
الأرز جاف	٧٥ جم	٧/٤	أرز بالشعرية
شعرية جافة	٧٥ جم	٧/٤	
مكرونة جافة	١٠٠ جم	٧/٢	تطهى مع الطماطم
لحم أحمر	٢٠٠ جم	٧/٤	بالبصل والخل
فراخ	٣٠٠ جم	٧/٢	بالبصل والخل
خضار للطهى	٣٠٠ جم	٧/٤	يفضل المتنوع
فاصوليا جافة	٢٥ جم	٧/١	بالتبادل مع الخضار المطهى
لوبيا جافة	٢٥ جم	٧/٢	
خضار طازج	١٥٠ جم	يومية	كامل أو سلطة
طماطم للطهى	٥٠ جم	يومية	للطهى
بصل للطهى	٥٠ جم	يومية	للطهى
زيت عباد شمس	٢٠ جم	يومية	للطهى
ملح طعام يودى	٢ جم	يومية	للطهى
خل	٥ جم	يومية	-
توابل	١٠,٥ جم	يومية	للطهى
ثمرة فاكهة	١٠٠ جم	يومية	فاكهة الموسم

ثالثا - وجبة العشاء:

جدول رقم (٩)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	١٢٠ جم	يوميًا	رغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلوق
جبّن أبيض نصف دسم	٥٠	٧/٢	عبوة مغلقة
جبّن نستو قليل الدسم	٢٠ جم	٧/٢	٢ مثلث الواحد ١٥ جم
جبّن شيدر قليل الدسم	٢٠ جم	٧/١	٢ شريحة الواحد ١٥ جم
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٤	مطهى بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم	بديل للبقوليات	طماطم - بصل - جزر
زيت دوار الشمس	٥ جم	فى الغداء	
زبادى كامل الدسم معلب	٢٠٠ جم	يوميًا	٢ علبة صغيرة ١٠٥ جم أو علبة ٢٠٠ جم
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	٧/٥	مع العدس أو البيض
توابل	٠,٥ جم		
فاكهة	١٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ملاحظات مهمة:

تقدم ٣ أكياس (مغلقة) من (الينسون ، النعناع ، الحلبة أو الشاى) بالإضافة إلى ١٥ جم سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .
يجب عدم تقديم التونة كبديل للجبّن الأبيض للمرأة الحامل .
يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف فى اليوم .
يفضل تقسيم الوجبات على ٦ وجبات يوميًا ، ٣ وجبات رئيسية ووجبات بينية وقبل النوم .
فى حالة وجود تورم يرجى عدم إضافة ملح الطعام أثناء الطهى واستبداله بالليمون والتوابل وإزالة ملح الطعام من على المائدة واستخدام الخبز قليل الملح (تقليل كمية الملح المضافة للطعام) أو استبدال رغيف الخبز فى الغداء بـ ١٠٠ جم أرز أو مكرونة جافة أكثر فى الغداء .

المقررات الغذائية للمرضعات

(٣٥٠٠ سعر ، (١٧٪) بروتين ، (٢٦٪) دهون ، ٥٧ كربوهيدرات ، ٣٦ ملجم

حديد ، ١٥٠٠ ملجم كالسيوم) .

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (١٠)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	٢٤٠ جم	يوميًا	٢ رغيف
بيض	٥٠	يوميًا	مسلوق
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	يوميًا	عبوة مغلقة
حلاوة طحينية	٢٠ جم	٧/٤	تقدم كعوبات صغيرة
بسكويت بالعجوة	٢٥ جم	٧/٢	
قول جاف	٢٥ جم	٧/٤	يقدم الليمون مع
ليمون (عدد)	٢٠ جم	٧/٤	القول المدمس
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٢	مطهى بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم		طماطم - بصل - جزر
زيت عباد الشمس	٥ جم	يوميًا	مع القول أو العدس
لبن مبستر	٢٠٠ جم	يوميًا	كامل الدسم معلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يوميًا	يقدم مع الوجبة
توابل	٠,٥ جم	يوميًا	
فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ثانياً - وجبة الغداء:

جدول رقم (١١)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	١٢٠ جم	يوميًا	رغيف
الأرز جاف	٧٥ جم	٧/٤	أرز بالشعرية
شعرية جافة	٢٥ جم	٧/٤	
مكرونة جافة	١٠٠ جم	٧/٣	تطهى مع الطماطم
لحم أحمر	٢٠٠ جم	٧/٤	بالبصل والخل
فراخ	٣٠٠ جم	٧/٣	بالبصل والخل
خضار للطهى	٢٠٠ جم	٧/٤	يفضل التنوع
فاصوليا جافة	٣٥ جم	٧/١	بالتبادل مع
لوبيا جافة	٣٥ جم	٧/٢	الخضار المطهى
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	كامل أو سلطة
طماطم للطهى	٥٠ جم	يوميًا	للطهى
بصل للطهى	٥٠ جم	يوميًا	للطهى
زيت عباد الشمس	٢٠ جم	يوميًا	للطهى
ملح طعام يودى	٢ جم	يوميًا	للطهى
خل	٥ جم	يوميًا	-
توابل	٠,٥ جم	يوميًا	للطهى
ثمرة فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ثالثاً - وجبة العشاء:

جدول رقم (١٢)

الصفة	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	١٢٠ جم	يوميًا	رغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلوق
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	٧/٢	عبوة مغلقة
جبن نستو قليل الدسم	٢٠ جم	٧/٢	٢ مثلث الواحد ١٥ جم
جبن شيدر قليل الدسم	٢٠ جم	٧/١	٢ شريحة الواحدة ١٥ جم
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٤	مطهى بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم	بديل للبقوليات	
زيت عباد الشمس	٥ جم	فى الغداء	طماطم - بصل - جزر
زبادى كامل الدسم معلب	٢٠٠ جم	يوميًا	٢ علبة صغيرة ١٠٥ جم أو علبة ٢٠٠ جم
خضار طازج	١٥٠ جم	يوميًا	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	٧/٥	مع العدس أو البيض
توابل	٠,٥ جم		
فاكهة	٢٠٠ جم	يوميًا	فاكهة الموسم

ملاحظات مهمة:

تقدم ٣ أكياس (مغلقة) من (الينسون ، النعناع ، الحلبة أو الشاى) بالإضافة إلى ١٥ جم سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .
يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف فى اليوم .

المقررات الغذائية لمرضى السكر (١٥٠٠) سعر حرارى

البروتين ٢٠٪ - الدهون ٢٥٪ - الكربوهيدرات ٥٥٪

م	الصفة	المقرر اليومي		العدد أسبوعياً	ملحوظات
		الوزن	العدد		
الإفطار جدول رقم (١٣)					
١	خبز بلدى أسمر	٢/١ رغيف	٥٠ - ٦٠ جم	٧	
٢	لبن منزوع الدسم	١	٢٠٠ مل	٧	
٣	سلطة خضراء مشكلة	١ طبق صغير	١٢٥ - ١٥٠ جم	٧	
٤	فول مدمس	٢٥ جم جاف	٧٥ جم بعد الطهى	٢	
٥	جبن قريش	قطعة صغيرة	٥٠ جم	٢	+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم
٦	جبن مطبوخ قليل الدسم (مثلثات - مربعات)	٢ قطعة	٣٠ - ٢٥ جم	٢	يمكن تبديله بعدد ١ بيضة ٢ مرة أسبوعياً
وجبة بينية					
١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١	١٥٠ ج	٧	يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)
٢	شاي أخضر باكييت	٢	٢ جم	٧	-
الغداء جدول رقم (١٤)					
١	أرز أو مكرونة	٦ - ٨ ملعقة	٦٠ جم جاف	٧	+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم
٢	خضار طازج للطهى	طبق	٢٥٠ جم جاف	٧	+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم
٣	سلطة خضراء مشكلة	طبق صغير	١٢٥ - ١٥٠ جم	٧	-
٤	فراخ	٤/١ قبل الطهى	٢٥٠ جم	٢	يقدم مسلوق أو فى الفرن وبدون جلد
٥	لحم أحمر	قطعة متوسطة	١٥٠ جم قبل الطهى	٢	يقدم مسلوق أو فى الفرن وبدون دهن
٦	سمك بلطى طازج	سمكة متوسطة	٢٥٠ جم قبل الطهى	١	يقدم مشوى أو صينية بالفرن
٧	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١	١٥٠ جم	٧	يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)

م	الصفة	المقرر اليومي		العدد أسبوعياً	ملحوظات
		الوزن	العدد		
العشاء جدول رقم (١٥)					
١	خبز بلدى	٢/١ رغيف	٥٠ - ٦٠ جم	٧	يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمر
٢	جبن أبيض قليل الدسم	قطعة صغيرة	٥٠ جم	٤	-
٣	تونة بدون زيت	٢/١ علبة صغيرة	٣٠ - ٢٥ جم	٣	مصفاة من الزيت جيداً
٤	سلطة خضراء	طبق صغير	١٢٥ - ١٥٠ جم	٧	-
قبل النوم					
١	كوب زبادى قليل الدسم	كوب - علبة	١١٠ - ١٢٠ جم	٧	-
٢	بقسماط سن بدون سمس	٢ - ٣ قطعة	٢٠ جم	٧	يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمر

ملاحظات:

يمكن استخدام فاكهة الموسم ويفضل (التفاح - البرتقال - اليوسفى - الجوافة الكمثرى ويمكن فى حالة الرغبة تقديم ٢ ثمرة بلح أو تين أو شريحة متوسطة من البطيخ أو الشمام أو ثمرة صغيرة من الموز أو من ٨ - ١٠ حبات من العنب) .
يمكن تبديل الخبز بشرائح التوست الأسمر أو البقسماط الأسمر السادة والعكس .
فى حالة عدم القدرة على تقديم الأسماك تستبدل باللحم الأحمر أو الفراخ حسب الأوزان المذكورة .

ملح الطعام المضاف لا يتعدى ٣ جم يومياً .

وجبة قبل النوم ممكن أن تقدم فى شكل طبق صغير بليلة باللبن أو شوفان باللبن أو الزبادى (نصف كوب لبن قليل الدسم ١٠٠ مل + ٣٠ جم قمح ٩) أو ربع رغيف خبز أسمر بالجبن القريش أو الفول مع طماطم أو خيار .

فى حالة المرضى المعتمدين على الأنسولين يجب مراجعة الطبيب أو إخصائى التغذية المسئول لتحديد كمية الطعام بما يتناسب مع مواعيد وجرعات الأنسولين لكل مريض .

المقررات الغذائية لمرضى السكر (٣٠٠٠) سعر حرارى

البروتين ٢٠٪ - الدهون ٢٥٪ - الكربوهيدرات ٥٥٪

م	الصف	المقرر اليومي		العدد أسبوعياً	ملحوظات
		الوزن	العدد		
الإفطار جدول رقم (١٦)					
١	خبز بلدى أسمر	رغيف	١٠٠ - ١٢٠ جم	٧	-
٢	لبن منزوع الدسم	١	٢٠٠ مل	٧	-
٣	سلطة خضراء مشكلة	١ طبق صغير	١٢٥ - ١٥٠ جم	٧	+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم
٤	فول مدمس	٣٥ جم جاف	١٠٠ جم بعد الطهى	٢	-
٥	جبن قريش	قطعة متوسطة	١٠٠ جم	٢	+ ملعقة كبيرة زيت زيتون ١٠ جم
٦	جبن مطبوخ قليل الدسم (مثلثات - مربعات)	٢ قطعة	٣٠ - ٣٥ جم	٢	يتم إضافة عدد ١ بيضة مع الجبن المطبوخ
وجبة بينية					
١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١	١٥٠ ج	٧	يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)
٢	شاي أخضر باكيت	٢	٢ جم	٧	-
الغداء جدول رقم (١٧)					
١	أرز أو مكرونة	٩ - ١٢ ملعقة	٩٠ جم جاف	٧	+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ١٠ جم
٢	خضار طازج للطهى	طبق	٢٥٠ جم جاف	٧	+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم
٣	سلطة خضراء مشكلة	طبق متوسط	٢٥٠ جم	٧	+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم
٤	فراخ	٤/١ قبل الطهى	٢٥٠ جم	٢	يقدم مسلوق أو فى الفرن وبدون جلد
٥	لحم أحمر	قطعة متوسطة	١٥٠ جم قبل الطهى	٢	يقدم مسلوق أو فى الفرن وبدون دهن
٦	سمك بلطى طازج	سمكة متوسطة	٢٥٠ جم قبل الطهى	١	يقدم مشوى أو صينية بالفرن
٧	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١	١٥٠ جم	٧	يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)

م	الصنف	المقرر اليومي		العدد أسبوعياً	ملحوظات
		الوزن	العدد		
العشاء جدول رقم (١٨)					
١	خبز بلدى	٢/١ رغيف	٥٠ - ٦٠ جم	٧	يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمر
٢	جبّن أبيض قليل الدسم	قطعة صغيرة	٥٠ جم	٤	-
٣	تونة بدون زيت	٢/١ علبة صغيرة	٣٠ - ٢٥ جم	٣	مصفاة من الزيت جيداً
٤	سلطة خضراء	طبق صغير	١٢٥ - ١٥٠ جم	٧	+ ملعقة من زيت زيتون ٥ جم
قبل النوم					
١	كوب زبادى قليل الدسم	كوب - علبة	١١٠ - ١٢٠ جم	٧	-
٢	بقسماط سن بدون سمسم	٢ - ٣ قطعة	٢٠ جم	٧	يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمر

ملاحظات:

يمكن استخدام فاكهة الموسم ويفضل (التفاح - البرتقال - اليوسفى - الجوافة الكمثرى ويمكن فى حالة الرغبة تقديم ٢ ثمرة بلح أو تين أو شريحة متوسطة من البطيخ أو الشمام أو ثمرة صغيرة من الموز أو من ٨ - ١٠ حبات من العنب) .

يمكن تبديل الخبز بشرائح التوست الأسمر أو البقسماط الأسمر السادة والعكس .

فى حالة عدم القدرة على تقديم الأسماك تستبدل باللحم الأحمر أو الفراخ حسب الأوزان المذكورة .

ملح الطعام المضاف لا يتعدى ٣ جم يومياً .

وجبة قبل النوم ممكن أن تقدم فى شكل طبق صغير بليلة باللبن أو شوفان باللبن أو الزبادى (نصف كوب لبن قليل الدسم ١٠٠ مل + ٣٠ جم قمح ٩) أو ربع رغيف خبز أسمر بالجبن القريش أو الفول مع طماطم أو خيار .

فى حالة المرضى المعتمدين على الأنسولين يجب مراجعة الطبيب أو إخصائى التغذية المسئول لتحديد كمية الطعام بما يتناسب مع مواعيد وجرعات الأنسولين لكل مريض .

مقررأغذية التزلات المعوية والقولونية

يحتوى هذا النظام الغذائى على ٢٧٠٠ سعر حرارى، (٦٢٪) كربوهيدرات، (٢١٪) دهون و (١٧٪) بروتين .

أولاً : وجبة الإفطار :

جدول رقم (۱۹)

[illegible]

ثانياً : وحيّة الغداء :

جدول رقم (۲۰)

[illegible]

ثالثاً : وجبة العشاء :

جدول رقم (٢١)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الصنف
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	خبز أبيض
١	١	١	١	١	١	١	ليمون (عدد)
٦٠	٦٠	-	٦٠	-	٦٠	-	جبن قريش معلبة
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	زبادى (يفضل بالخمائر الطبيعية)
٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	عصير بدون سكر
-	-	١٠٠ جم	-	١٠٠ جم	-	١٠٠ جم	بطاطا

ملحوظة:

جميع الأصناف مكتوبة بالجرامات داخل الجدول .

يُراعى تقديم كميات وافرة من المياه النظيفة والمشروبات الرائقة مثل عصير التفاح والآناس بدون سكر .

مقررات مرضى القلب

(تصلب الشرايين - ارتفاع ضغط الدم)

أولاً : وجبة الإفطار :

جدول رقم (٢٢)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الصنف
١	١	١	١	١	١	١	خبز "عدد"
٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	٢٤٠ جم	لبن مبستر
-	٥٠ جم	-	٥٠ جم	-	٥٠ جم	-	بيض مسلوق
٣٠ جم	-	٣٠ جم	-	٣٠ جم	-	٣٠ جم	جبن ١/٢ دسم
٦٠ جم	٦٠ جم	٦٠ جم	٦٠ جم	٦٠ جم	٦٠ جم	٦٠ جم	فول مدمس
١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	خضار طازج (خيار)
٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	عسل أبيض

ثانياً : وجبة الغداء :

جدول رقم (٢٣)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الصنف
١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	أرز مطهو أو مكرونة
-	-	١٢٠ جم	-	-	-	-	عدس
-	-	-	-	-	١٢٠ جم	-	فاصوليا بيضاء - ثوبيا "مطهوه"
١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	خضار نيئ في نيئ أو مسلوق
٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	خضار طازج
١٢٥ جم	١٢٥ جم	-	١٢٥ جم	١٢٥ جم	-	١٢٥ جم	بروتين حيواني
١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	ملح طعام
٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	توابل
٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	زيت طعام
١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	فاكهة طازجة

يمكن استبدال اللحوم بالفراخ بوزن ٢٥ جم بالعظم أو ٢٥ جم سمك قبل الطهو .

ثالثاً : وجبة العشاء :

جدول رقم (٢٤)

الصف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز "عدد"	١	١	١	١	١	١	١
بطاطس مسلوقة أو بليلة باللين أو بطاطا (١٠٠ جم مطهوه)	بطاطس ١٠٠ جم مطهوه	بطاطا ١٠٠ جم مطهوه	بليلة ١٠٠ جم مطهوه	بطاطس ١٠٠ جم مطهوه	بليلة ١٠٠ جم مطهوه	بطاطس ١٠٠ جم مطهوه	بطاطا ١٠٠ جم مطهوه
جبن نصف دسم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم	٥٠ جم
زبادى (منزوع الدسم)	١١٠ جم	١١٠ جم	-	١١٠ جم	-	١١٠ جم	١١٠ جم
خضار طازج	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم
عسل أبيض	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم
ثمرة فاكهة	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم

يمكن صرف البيض كبديل للبروتين الحيوانى بحد أقصى ٣ مرات أسبوعياً .

الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم إن أمكن .

مقررات مرضی القصور الكلوى

(۲۰۰۰ سعر - ۵۰ جم پروتین - ۲۳۰۰ ملجم بوتاسیوم - ۱۵۰۰ ملجم صودیوم -

۸. ملجم فسفور)

أولاً : وحيّة الإفطار :

جدول رقم (۲۵)

[illegible]

ثانياً : وحيّة الغداء :

جدول رقم (۲۶)

[illegible]

ثالثاً : وجبة العشاء :

جدول رقم (٢٧)

الصف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز "عدد"	١/٢	١/٢	١/٢	١/٢	١/٢	١/٢	١/٢
بطاطس مسلوقة	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم
زيادى (منزوع الدسم)	١١٠ جم	١١٠ جم	١١٠ جم	١١٠ جم	١١٠ جم	١١٠ جم	١١٠ جم
خضار طازج (خيار)	١٠٠ جم	١٠٠ جم	١٠٠ جم	١٠٠ جم	١٠٠ جم	١٠٠ جم	١٠٠ جم
عسل أبيض	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم	٢٠ جم

ملاحظات هامة :

- يسمح بتناول البيض كبديل للبروتين الحيوانى بحد أقصى ٣ مرات فى الأسبوع .
- يمكن استبدال الجبن ببياض ٢ بيضة .
- البروتين الحيوانى ٥٠ جم لحمًا مشفى بعد الطهو أو ١٠٠ جم فراخ بالعظم .
- تقليل محتوى الأطعمة من البوتاسيوم عن طريق التقشير الجائر للخضراوات والفواكه الطازجة والنقع أو السلق مع التخلص من المياه للخضراوات المطهوه .
- يمكن استبدال البطاطس المسلوقة (١٥٠ جم) بـ (٢٥٠ جم) بطاطا مشوية مع حذف الخبز من وجبة العشاء .
- يمكن تناول الفاكهة القليلة والمتوسطة من البوتاسيوم مثل (التفاح، العنب، الخوخ، الكمثرى، البرتقال، اليوسفى، البطيخ، الأناناس) مع تجنب الغنية بالبوتاسيوم مثل (الموز - الكانتلوب - الفواكه المجففة) .
- يمكن تناول الخضراوات القليلة والمتوسطة فى البوتاسيوم مثل (الخيار - القرنبط - الكوسة - البامية - الباذنجان - الجزر - الخس - الكرنب - البسلة الخضراء) .
- تجنب الأطعمة المعلبة والمحفوظة .

المقررات الغذائية

لمرضى الكبد

(٢٣٠٠) سعر حرارى - (١١٪) بروتين (٨,٠ جرام بروتين لكل كيلو من الوزن لشخص بالغ ٧٥ كيلو) ٢١,٥٪ دهون كلية منها (٦٩٪) دهون غير مشبعة و(٣١٪) دعون مشبعة (٦٥٪) كربوهيدرات .

أولاً : وجبة الإفطار :

جدول رقم (٢٨)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الصنف
١	١	١	١	١	١	١	خبز "عدد ١٠٠ جرام"
-	-	٣٠ جرام	-	٢٠ جرام	-	٢٠ جرام	جبن ١/٢ دسم
٧٥ جم	-	-	٧٥ جم	-	٧٥ جم	-	فول مدمس
٥ جم	-	-	٥ جرام	-	٥ جرام	-	زيت حار أو ذرة
-	٥٠ جم	-	-	-	-	-	بيض كامل
٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	فاكهة
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	لبن مبستر أو زيادى
٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	عسل نحل

ثانياً : وجبة الغداء :

جدول رقم (٢٩)

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الصنف
١٠٠ جرام	-	-	٧٥ - ٩٠ جرام	-	٧٥ - ٩٠ جرام	-	خبز
-	٩٠	٩٠	-	٩٠	-	٩٠	أرز جاف أو مكرونة
-	٢٥٠	٢٥٠	-	٢٥٠	-	٢٥٠	فراخ كاملة غير مطهوه
-	-	-	٧٥	-	٧٥	-	بقول جافة
٢٥٠	-	-	-	-	-	-	سمك

الصفة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خضار مطهو أو بإذنجان	٢٠٠	-	٢٠٠	-	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠
خضار طازج	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
زيت طعام	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	١٠
توابل	٢/١	٢/١	٢/١	٢/١	٢/١	٢/١	٢/١
ملح طعام	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥	١,٥
طماطم للظهو	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
بصل للظهو	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
طحينة	-	-	-	-	-	-	٢٠
فاكهة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة

ثالثاً : وجبة العشاء :

جدول رقم (٣٠)

الصفة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز "١٠٠ جرام"	١	-	١	١	-	١	١
بليلة جافة	-	٩٠	-	-	٩٠	-	-
حليب مبستر	-	٢٠٠	-	-	٢٠٠	-	-
جبن ١/٢ دسم	٣٠ جرام	-	٣٠ جرام	-	-	٣٠ جرام	٣٠ جرام
بيض كامل	-	-	-	٥٠ جرام	-	-	-
عسل أبيض	-	٥٠	-	-	٥٠	-	-
فاكهة طازجة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة
مرلي	٥٠	-	٥٠	٥٠	-	٥٠	٥٠

كل وحدة فاكهة تساوى التالى :

ثمرة تفاح = ثمرة كمثرى = ثمرة برتقال = ثمرة يوسفى = ٢ خوخ متوسط الحجم =

٢-٣ بلح أو تمر = ١/٢ ثمرة موز

مقررات أغذية

المرحّلين بقطار الحرس المستديم

تصرف وجبة غذائية جافة للمرحّلين بقطار الحرس المستديم الذين يمضوا فترات الترحيل

في القطارات لمدة تتراوح من (٤) ساعات إلى (٢٤) ساعة وذلك على النحو التالي :

١ - إذا كانت مدة الترحيل (٦) ساعات أو أقل تصرف الوجبة الجافة التالية :

جدول رقم (٣٣)

الوزن	الكمية	الصنف
٢٤٠ جم	٢ رغيف	خبز بلدى
١٢٥ جم	-	جبن أبيض نصف دسم
٥٢,٥٠ جم	٣ قطع	أو جبن مثلثات
١٠٠ جم	٢	أو بيض
٥٠ جم	--	حلاوة مغلقة

٢ - إذا كانت مدة الترحيل من (٦) إلى (٢٤) ساعة تصرف الوجبة الجافة التالية :

جدول رقم (٣٤)

الوزن	الكمية	الصنف
٢٢٠ جم	٦ رغيف	خبز بلدى
١٢٥ جم	-	جبن أبيض نصف دسم
٥٢,٥٠ جم	٣ قطع	جبن مثلثات
١٠٠ جم	٢	أو بيض
١٠٠ جم	-	حلاوة مغلقة
٢٠٠ جم	٢ ثمرة متوسطة	فاكهة

يصرف البيض في فصل الشتاء فقط، ويصرف بدلاً منه ٨٠ جم جبنًا أبيض نصف دسم

في فصل الصيف .

مقرر أغذية الأطفال فى المرحلة العمرية
من سن سنتين إلى سن أربع سنوات ولمدة أسبوع كامل (٧ أيام)
اليوم الأول :

جدول رقم (٣٥)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز بلدى فول مدمس بالزيت والليمون :	٤/١ رغيف	٢٥	٢ ملاعق كبيرة
		فول جاف	١٥	
		زيت	٥	
		ليمون	٥	
	بيض مسلوق	واحدة بالعدد	٥٠	
بين :	لبن حليب	كوب متوسط	١٠٠	
	سكر	٢ ملعقة صغيرة	١٠	
العشاء :	كشوى :	طبق متوسط		
		أرز جاف	٢٠	
		مكرونة جافة	١٠	
		عدس بجبة جاف	١٠	
		بصل	٢٠	
		طماطم	٢٥	
		صلصة طماطم	١٠	
		زيت	١٥	
		طماطم - خيار - خس -		
	سلاطة خضراء :	جزر أصفر	٥٠	
	فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	١٠٠	
بين :	بسكويت سادة	٢/١ باكوا	٢٥	
العشاء :	خبز فينو جين أبيض حلاوة طحينية شاي باللبن :	١ رغيف صغير	٢٠	كوب صغير
		حجم قطعة التستو	٢٥	
		٢/١ عبوة	٢٠	
		شاي	١	
		سكر	١٠	
		لبن حليب	٥٠	

اليوم الثاني :

جدول رقم (٣٦)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز فينو	١ رغيف	٢٠	
	جبين نستو	قطعة واحدة	١٥	
	مربى	عبوة	٢٥	
	شاي باللبن :	شاي	١	
		سكر	١٠	٢ ملعقة صغيرة
		لبن حليب	١٠٠	كوب متوسط
لبن :	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
العشاء :	أرز مطهو :	أرز جاف	٥٠	طبق صغير
		زيت أو سمن	٧	
	كوسة مطهية :	كوسة	٧٥	طبق صغير
		طماطم	٢٥	
		بصل	١٠	
		للطهي زيت أو سمن	-	
	فراخ مسلوقة :	٤/١ فرخة زنة ٧٥٠ جم	١٢٥	
		زيت أو سمن	٧	
	سلاطة خضراء :	طماطم - خيار - خس	٥٠	طبق صغير
		- جزر أصفر		
	فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	١٠٠	
لبن :	بسكويت سادة	٢/١ باكوا	٢٥	
العشاء :	خبز بلدى	٤/١ رغيف	٢٥	
	بيض مسلوق	واحدة بالعدد	٥٠٠	
	عسل أبيض	عبوة مغلقة	٢٥	

اليوم الثالث :

جدول رقم (٢٧)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز قينو	رغيف صغير	٢٠	
	بيض مسلوق	واحدة بالعدد	٥٠	
	مرعى	عبوة	٢٥	
	شاي باللبن :	شاي	١	
		سكر	١٠	٢ ملعقة صغيرة
		لبن حليب	١٠٠	كوب متوسط
لبن :	فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	١٠٠	
العشاء :	خبز بلدى	٤/١ رغيف	٢٥	
	أرز مطهو :	أرز جاف	٥٠	طبق صغير
		زيت	٥	
	سمك فيليه مقلّى :	سمك قطعة متوسطة	٢٠	
		دقيق	٥	
		زيت للتحمير	٢	
	سلاطة طحينة :	طحينة	١٠	
		بققدونس	٥	ملعقة متوسطة
		ثوم	٢	
	فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	١٠٠	
لبن :	بسكويت	٢/١ باكوا	٢٥	
	عصير برتقال	كوب متوسط	١٠٠	
العشاء :	كوب بليلة باللبن :	قمح مقشور	١٥	طبق صغير
		سكر	١٥	
		لبن حليب	٥٠	

ملحوظة : يمكن إستبدال وجبة البليلة باللبن بوجبة فول مدمس - ٣ ملاعق كبيرة (١٥ جم فول جاف) .

اليوم الرابع :

جدول رقم (٢٨)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز فينو	رغيف صغير	٢٠	
	جبن نستو	واحدة بالعدد	١٥	
	عسل أبيض	عبوة	٢٥	
	شاي باللين :	شاي	١	
		سكر	١٠	٢ ملعقة صغيرة
		لبن حليب	١٠٠	كوب متوسط
لين :	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
الغداء :	أرز مطهو :	أرز جاف	٥٠	طبق صغير
		زيت أو سمن للطهى	٧	ملعقة صغيرة
		فاصوليا جافة	٢٠	طبق صغير
		طماطم	٢٥	
		بصل	١٠	
	سلاطة خضراء :	زيت	٨	
		طماطم - خيار -	٥٠	
		خس - جزر أصفر		
		ثمرة متوسطة	١٠٠	
لين :	زيادى	عبوة	١١٠	
	مرعى	عبوة	٢٥	
العشاء :	خبز بلدى	٤/١ رغيف	٢٥	
	بيض مسلوق	واحدة بالعدد	٥٠	
	جبن أبيض	فى حجم قطعة النستو	٢٥	

اليوم الخامس :

جدول رقم (٣٩)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز بلدى فول مدمس بالزيت والليمون :	٤/١ رغيف	٢٥	٢ ملاعق كبيرة
		فول جاف	١٥	
		زيت	٥	
	بيض مسلوق كوب لبن حليب :	ليمون	٥	
		واحدة بالعدد	٥٠	
		لبن حليب	١٠٠	
		سكر	١٥	
لبن :	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
الغداء :	لحم للطهو أرز للطهو :	قطعة صغيرة	٥٠	طبق صغير
		أرز جاف	٥٠	
		زيت أو سمن	٥	
	خضار الموسم :	خضار	٧٥	طبق صغير
		طماطم	٢٥	
		بصل	١٠	
		سمن أو زيت	٧	
	سلاطة خضراء :	طماطم - خيار - خس -	٥٠	
		جزر أصفر		
		ثمرة متوسطة	١٠٠	
لبن :	أرز باللبن	أرز جاف	١٥	طبق صغير
		سكر	١٥	
		لبن حليب	٥٠	
العشاء :	خبز فينو جبين نستو عسل أبيض	رغيف صغير	٣٠	
		قطعة واحدة	١٥	
		عبوة	٢٥	

اليوم السادس :

جدول رقم (٤٠)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز بلدى فول مذمس بالزيت والليمون :	٤/١ رغيف	٢٥	٢ ملاعق كبيرة
		فول جاف	١٥	
		زيت	٥	
		ليمون	٥	
		واحد بالعداد	٥٠	
	بيض مسلوق كوب حليب :	ثين حليب سكر	١٠٠ ١٠	كوب متوسط
لين :	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
العشاء :	كمشة لحم مكرونه بالصلصة سلاطة خضراء متنوعة : فاكهة الموسم	٣ - ٤ أصابع		طبق متوسط
		لحم مشوى	٥٠	
		بصل	١٥	
		بققدونس	٥	
		ثوم	٣	
		سمن أو زيت	٥	
		مكرونه جافة	٥٠	
		طماطم	٢٥	
		صلصة	١٠	
		سمن أو زيت للطهى	٢	
		طماطم - خيار - خس -	١٠	
		جزر أصفر	٥٠	
		ثمرة متوسطة	١٠٠	
لين :	بسكويت سادة	٢/١ باكوا	٢٥	
العشاء :	خبز فينو جين نستو عسل أبيض زيادى	رغيف صغير	٣٠	
		قطعة واحدة	١٥	
		عبوة	٢٥	
		عبوة	١١٠	

اليوم السابع :

جدول رقم (٤١)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	خبز بلدى فول مدمس بالزيت والليمون :	٤/١ رغيف	٢٥	٢ ملاعق كبيرة
		فول جاف	١٥	
		زيت	٥	
	بيض مسلوق كوب حليب :	ليمون	٥	كوب متوسط
		واحدة بالعداد	٥٠	
		لبن حليب	١٠٠	
		سكر	١٠	
لين :	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
الغداء :	أرز للطحى : صينية بطاطس بالفراخ	أرز جاف	٥٠	طبق صغير
		زيت أو سمن	٥	
		بطاطس	٧٥	
		طماطم	٢٠	
		بصل	٢٠	
		ثوم	٢	
		زيت أو سمن	٧	
	فراخ محمرة فى الفرن سلاطة خضراء متنوعة فاكهة الموسم	قطعة متوسطة	١٢٥	
		طماطم - خيار	٥٠	
		خس - جزر أصفر	١٠٠	
		ثمرة متوسطة		
لين :	بسكويت سادة	٢/١ باكوا	٢٥	
العشاء :	خبز قينو حلاوة طحينية زيادى	رغيف صغير	٢٠	
		٢/١ عبوة	٢٠	
		عبوة	١١٠	

يراعى فى صرف الأغذية السالف بيانها ما يلى :

تصرف مقادير الأغذية السالف بيانها على ثلاث وجبات .

يقدم الطعام جيد الإعداد والطهو والأصناف المطهوه ساخنة .

تصرف وجبة اللحوم مضاعفة فى الأعياد والمناسبات الدينية .

فى حالة عدم توافر صنف الطماطم بالأسواق يكون البديل صنف الصلصة بواقع ٥ جم لكل ٥٠ جم طماطم .

يستبدل كل ١٠٠ جم من اللبن الجاموسى بـ ١٢٥ جم من اللبن البقرى فى حالة عدم توافر اللبن المبستر .

الخبز حسب الوزن المقرر من وزارة التموين .

يمكن صرف (٤) بيضات أو ٧٥ جراماً بقولاً كبديل عن الوزن المقرر من اللحوم لبعض السجون فى حالة الضرورة .

كما يمكن صرف قطعة جبن قريش صغيرة زنة ٥٠ جم ، أو عدد « ٢ » بياض بيض مسلوق « ٤٠ - ٥٠ جم » ، أو نصف علبة تونة صغيرة بدون زيت « ٣٠ - ٣٥ جم » ، أو قطعة جبن أبيض كامل الدسم صغيرة فى حدود ٤٠ جم ، أو عدد « ٢ » مثلث جبن مطبوخ قليل الدسم (القطعة ١٥ جم) ، أو عدد « ٢ » شريحة جبن شيدر قليل الدسم (الشريحة ١٠ - ١٢ جم) بديلاً عن صنف الجبن الأبيض النصف دسم المقررة بأغذية المسجونين المرضى ، مع مراعاة خصم ٥ جم (معلقة صغيرة) من الزيت المستخدم ضمن مقررات أغذية المسجونين المرضى لنفس اليوم .

(المادة الثانية)

ينشر هذا القرار فى الوقائع المصرية ، ويعمل به من اليوم التالى لتاريخ نشره ، ويلغى ما يخالفه من أحكام .

تحريراً فى ٢٠١٧/٣/٧

وزير الداخلية

مجدى عبد الغفار