

وزارة الداخلية

قرار رقم ٤٦٨ لسنة ٢٠١٧

بتعديل بعض أحكام القرار رقم ٦٩١ لسنة ١٩٩٨
في شأن كيفية معاملة المسجونين ومعيشتهم

وزير الداخلية

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

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

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

ومعيشتهم وتعديلاته؛

وعلى دراسة المعهد القومى للتغذية التابع للهيئة العامة للمستشفىات

والمعاهد التعليمية؛

وعلى موافقة النائب العام؛

وبناءً على ما ارتأه مجلس الدولة؛

قرد:

(المادة الأولى)

يستبدل بنص المادة (٢) من القرار الوزاري 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 :

مقرر أغذية المسجونين العاديين

(سجون عمومية - ليمانات - تحت التحقيق)

أولاً - وجبة الإفطار:

الصنف	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 ٥ جم حلاوة طحينية = ٢ باكيو بسكويت بالعجوة زنة الباكيو الواحد ٣٥ جم على ألا تقل نسبة العجوة عن (٥٪).

يمكن صرف عدد "٢" قطعة جبن مطبوخ زنة القطعة ١٥ جم أو كوب زبادي زنة ١١٠ جم أو ٤ جم جبن كامل الدسم أو شريحة جبن رومي زنة ٢٠ جم ، بالتبادل مع ٥ جم من جبن أبيض نصف دسم .

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

الصنف	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
طماطم للطهي	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	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم
فاكهة	-	١٥٠ جم	-	-	١٥٠ جم	١٥٠ جم	-
فاصوليا بيضاء أو لوبيا	-	-	-	-	-	٧٥ جم	-

يمكن الاست subsنفة 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	الإثنين	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 زيادي زنة ١١٠ جم أو ٤ جم جبن كامل الدسم أو شريحة جبن رومي زنة ٢٠ جم ، بالتبادل مع ٥٠ جم من جبن أبيض نصف دسم .

المقررات الغذائية

لمرضى الدرن والعاملين بالأفران والمصرف الصحى

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

١٥٪ ملجم كالسيوم).

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (٤)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدى	٢٤٠ جم	يومياً	٢ رغيف
بيض	٥٠	يومياً	مسلوق
جين أبيض نصف دسم	٥٠	يومياً	عبوة مفلففة
حلاوة طحينية	٣٠ جم	٧/٤	تقدم كعبوات صغيرة
	٣٥ جم	٧/٣	
فول جاف	٣٠ جم	٧/٤	يقدم الليمون مع الفول
ليمون (عدد)	٣٠ جم	٧/٤	المدمس
عدس جاف	٣٠ جم	٧/٣	مطهو بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم		طماطم - بصل - جزر
زيت عباد شمس	٥ جم	يومياً	مع الفول أو العدس
لين مبستر	٢٠٠ جم	يومياً	كامل الدسم معلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يومياً	يقدم مع الوجبة
	٠,٥ جم	يومياً	
فاكهة	٢٠٠ جم	يومياً	فاكهة الموسم

الواقع المصرية - العدد ٥٦ تابع (أ) في ٨ مارس سنة ٢٠١٧

ثانياً - وجبة الغداء :

جدول رقم (٥)

ملحوظات	أيام الأسبوع	الكمية بالجرام	الصنف
رغيف	يومياً	١٢٠ جم	خبز بلدي
أرز بالشورية	٧/٤	١٠٠ جم	الأرز جاف
	٧/٤	٣٠ جم	شورية جافة
	٧/٣	١٣٠ جم	مكرونة جافة
تطهى مع الطماطم	٧/٤	٢٥٠ جم	لحم أحمر
باليبصل والخل	٧/٣	٤٠٠ جم	فراخ
باليبصل والخل	٧/٤	٣٠ جم	خضار للطهي
يفضل التنوع بالتبادل مع الخضار المطهي	٧/١	٣٠ جم	فاصولياء جافة
	٧/٢	٣٠ جم	لوبيا جافة
كامل أو سلطة	يومياً	١٥٠ جم	خضار طازج
للطهي	يومياً	٥٠ جم	طماطم للطهي
للطهي	يومياً	٥٠ جم	بصل للطهي
للطهي	يومياً	٢٠ جم	زيت عباد شمس
للطهي	يومياً	٦ جم	ملح طعام يودي
للطهي	يومياً	٠,٥ جم	توابل
فاكهة الموسم	يومياً	٢٠٠ جم	ثمرة فاكهة

ثالثاً - وجبة العشاء :

جدول رقم (٦)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدي	٤٤٠ جم	يومياً	٢ رغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلوق
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	٧/٢	عبوة معلبة
نستو (عدد) جبن	٣٠ جم	٧/٢	٢ مثلث الواحدة ١٥ جم
جبن شيدر قليل الدسم	٣٠ جم	٧/١	٢ شريحة الواحدة ١٥ جم
حمص شام جاف	٣٠ جم	٧/٢	يقدم الليمون مع حمص الشام
ليمون	٣٠ جم	بديل للبقوليات	بديل للبقوليات في الـ
شطة	١ جم	في الـ	ـ طماطم - بصل - جزر
عدس جاف	٣٥ جم	٧/٢	ـ مطهي بالخضروات
خضروات	٥٠ جم	بديل للبقوليات في الـ	ـ طماطم - بصل - جزر
زيت عباد شمس	٥ جم	٧/٣	ـ مع الحمص أو العدس
زيادي معلب كامل الدسم	٢٠٠ جم	يومياً	ـ ٢ علبة صفيرة ١٠٥ حم أو علبة ٢٠٠ حم
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	ـ خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	٧/٦	ـ مع الحمص أو العدس
توابل	٠,٥ جم		ـ أو البهارات
فاكهة	٢٠٠ جم	يومياً	ـ فاكهة الموسم

تقديم ٣ أكياس (مغلفة) من (اللينسون، النعناع، الخلبة أو الشاي) بالإضافة إلى ١٥ جم

سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .

يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف في اليوم .

المقررات الغذائية

للحوامل (بعد الشهر الثالث)

(حوالي ٢٥٠ سعر - ٢٠٪ بروتين)

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (٧)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدي	١٢٠ جم	يومياً	١ رغيف
بيض	٥٠	٧/٣	مسلوق
جين أبيض نصف دسم	٥٠ جم	يومياً	عبوة مغلقة
حلوة طحينية	٣٠ جم	٧/٤	تقدم كعبوات صغيرة
	٣٥ جم	٧/٣	
فول جاف أو عدس	٣٥ جم	٧/٤	يقدم الليمون
ليمون (عدد)	٣٠ جم	٧/٤	مع القول المدمس
زيت عباد شمس	٥ جم	يومياً	مع القول أو العدس
لبن مبستر	٢٠٠ جم	يومياً	كامل الدسم معلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يومياً	يقدم مع الوجبة
توابل	٠,٥ جم	يومياً	
فاكهـة	١٠٠ جم	يومياً	فاكهـة الموسـم

ثانياً - وجبة الغداء :

جدول رقم (٨)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
الأرز بالشعرية	٧٥ جم	٧/٤	
	٢٥ جم	٧/٤	شعرية جافة
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 للطهي	٣٠٠ جم	٧/٤	يفضل التنوع
فاصولياء جافة	٣٥ جم	٧/١	بالتبادل مع الخضار المطهي
	٣٥ جم	٧/٢	
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	كامل أو سلطة
طماطم للطهي	٥٠ جم	يومياً	للطهي
بصل للطهي	٥٠ جم	يومياً	للطهي
زيت عباد شمس	٢٠ جم	يومياً	للطهي
ملح طعام يودي	٢ جم	يومياً	للطهي
خل	٥ جم	يومياً	-
توابل	٠,٥ جم	يومياً	للطهي
ثمرة فاكهة	١٠٠ جم	يومياً	فاكهة الموسم

ثالثاً - وجبة العشاء:

جدول رقم (٩)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدي	١٢٠ جم	يومياً	رغيف
بيض	٥٠	٧/٢	مسلسل
جبن أبيض نصف دسم	٥٠	٧/٢	عبوة مغلقة
جبن تستو قليل الدسم	٣٠ جم	٧/٢	٢ مثلث الواحد ١٥ جم
جبن شيدر قليل الدسم	٣٠ جم	٧/١	٢ شريحة الواحدة ١٥ جم
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٤	مطهى بالخضراوات
خضراوات	٥٠ جم	بديل للبقوليات في الفداء	طماطم - بصل - جزر
زيت دوار الشمس	٥ جم		
زيادي كامل الدسم محلي	٢٠٠ جم	يومياً	٢ علبة صغيرة ١٠٥ جم أو علبة ٢٠٠ جم
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودي	٠,٥ جم	٧/٥	مع العدس أو البيض
توابل	٠,٥ جم		
فاكهة	١٠٠ جم	يومياً	فاكهة الموسم

ملاحظات مهمة:

تقديم ٣ أكياس (مغلفة) من (الينسون ، النعناع ، الخلبة أو الشاي) بالإضافة إلى

١٥ جم سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .

يجب عدم تقديم التونة كبديل للجبن الأبيض للمرأة الحامل .

يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف في اليوم .

يفضل تقسيم الوجبات على ٦ وجبات يومياً ، ٣ وجبات رئيسية ووجبات بينية وقبل النوم .

فى حالة وجود تورم يرجى عدم إضافة ملح الطعام أثناء الطهى واستبداله بالليمون

والتواابل وإزالة ملح الطعام من على المائدة واستخدام الخبز قليل الملح (تقليل كمية الملح

المضافة للطعام) أو استبدال رغيف الخبز في الغداء بـ ١٠٠ جم أرز أو مكرونة جافة أكثر

في الغداء .

المقررات الغذائية للمرضعات

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

حديد ، ١٥٠٠ ملجم كالسيوم).

أولاً - وجبة الإفطار:

جدول رقم (١٠)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدي	٢٤٠ جم	يومياً	٢ رغيف
بيض	٥٠	يومياً	مسلسل
جين أبيض نصف دسم	٥٠	يومياً	عبوة مقلبة
حلاوة طحينية	٣٠ جم	٧/٤	تقديم كعبوات صغيرة
	٢٥ جم	٧/٣	
فول جاف	٢٥ جم	٧/٤	يقدم الليمون مع
ليمون (عدد)	٣٠ جم	٧/٤	الفول المدمس
عدس جاف	٢٥ جم	٧/٣	مطهي بالخضراوات طماطم - بصل - جزر
	٥٠ جم		
زيت عباد الشمس	٥ جم	يومياً	مع الصويا أو العدس
لبن ميستر	٢٠٠ جم	يومياً	كامل الدسم معلب
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	خيار - طماطم - فلفل
ملح طعام يودى	٠,٥ جم	يومياً	يقدم مع الوجبة
	٠,٥ جم	يومياً	
فاكهة	٢٠٠ جم	يومياً	فاكهة الموسم

ثانياً - وجبة الغداء:

جدول رقم (١١)

الصنف	الكمية بالجرام	أيام الأسبوع	ملحوظات
خبز بلدي	١٢٠ جم	يومياً	رغيف
الأرز بالشورية	٧٥ جم	٧/٤	
	٢٥ جم	٧/٤	شورية جافة
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 للطهي	٣٠٠ جم	٧/٤	يفضل التنوع
فاصولياء جافة	٢٥ جم	٧/١	باتبادل مع الخضار الطهي
لوبیا جافة	٢٥ جم	٧/٢	
خضار طازج	١٥٠ جم	يومياً	كامل أو سلطة
طماطم للطهي	٥٠ جم	يومياً	للطهي
بصل للطهي	٥٠ جم	يومياً	للطهي
زيت عباد الشمس	٢٠ جم	يومياً	للطهي
ملح طعام يودي	٢ جم	يومياً	للطهي
خل	٥ جم	يومياً	-
توابل	٠٥ جم	يومياً	للطهي
شمرة فاكهة	٢٠٠ جم	يومياً	فاكهة الموسم

ثالثاً - وجبة العشاء:

جدول رقم (١٢)

ملحوظات	أيام الأسبوع	الكمية بالجرام	الصنف
رغيف	يومياً	١٢٠ جم	خبز بلدي
مسلسل	٧/٢	٥٠	بيض
عبوة مغلقة	٧/٢	٥٠	جين أبيض نصف دسم
٢ مثلث الواحد ١٥ جم	٧/٢	٣٠ جم	جين نستو قليل الدسم
٢ شريحة الواحدة ١٥ جم	٧/١	٣٠ جم	جين شيدر قليل الدسم
مطهي بالخضراوات طماطم - بصل - جزر	٧/٤ بديل للبقوليات في الفداء	٣٥ جم ٥٠ جم ٥ جم	عدس جاف خضراوات زيت عباد الشمس
٢ علبة صغيرة ١٠٥ جم أو علبة ٢٠٠ جم	يومياً	٢٠٠ جم	زيادي كامل الدسم معلب
خيار - طماطم - فلفل	يومياً	١٥٠ جم	خضار طازج
مع العدس أو البيض	٧/٥	٠,٥ جم ٠,٥ جم	ملح طعام يودي توابل
فاكهة الموسم	يومياً	٢٠٠ جم	فاكهة

ملاحظات مهمة:

تقديم ٣ أكياس (مغلفة) من (اللينسون ، النعناع ، الخلبة أو الشاي) بالإضافة إلى ١٥ جم سكر طوال اليوم أو عبوة واحدة عسل أبيض زنة ٢٠ جم .
يجب تقديم ٣ لترات ماء نظيف في اليوم .

المقررات الغذائية لمرضى السكر (١٥٠٠) سعر حراري

البروتين ٢٥٪ - الدهون ٢٠٪ - الكربوهيدرات ٥٥٪

ملحوظات	العدد أسبوعياً	المقررات اليومي		الصنف	م
		الوزن	العدد		
الإفطار جدول رقم (١٣)					
	٧	٦٠ - ٥٠ جم	٢/١ رغيف	خبز بلدي أسمر	١
	٧	٢٠٠ مل	١	لبن منزوع الدسم	٢
	٧	١٢٥ - ١٥٠ جم طبق صغير	١ طبق صغير	سلطة خضراء مشكلة	٣
	٢	٧٥ جم بعد الطهي	٢٥ جم جاف	فول مدمس	٤
+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم	٣	٥٠ جم	قطعة صغيرة	جبن قريش	٥
يمكن تبديله بعدد ١ بيضة مرة أسبوعياً	٢	٣٥ - ٣٠ جم	قطعة	جبن مطبوخ قليل الدسم (مثلثات - مربيعات)	٦
وجبة بينية					
يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)	٧	١٥٠ ج	١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١
-	٧	٩٢ جم	٢	شاي أخضر باكيت	٢
الغداء جدول رقم (١٤)					
+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم	٧	٦٠ جم جاف	٦ - ٨ ملعقة	أرز أو مكرونة	١
+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم	٧	٢٥٠ جم جاف	طبق	خضار طازج للطهي	٢
-	٧	١٢٥ - ١٥٠ جم	طبق صغير	سلطة خضراء مشكلة	٣
يقدم مسلوق أو في الفرن وبدون جلد	٣	٢٥ جم	٤/١ قبل الطهي	فراخ	٤
يقدم مسلوق أو في الفرن وبدون دهن	٣	١٥٠ جم قبل الطهي	قطعة متوسطة	لحم أحمر	٥
يقدم مشوي أو صينية بالفرن	١	٢٥٠ جم قبل الطهي	سمكة متوسطة	سمك باطى طازج	٦
يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)	٧	١٥٠ جم	١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	٧

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

ملحوظات	العدد أسبوعياً	المقرر اليومي		الصنف	م
		الوزن	العدد		
العشاء جدول رقم (١٥)					
يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمو	٧	٦٠ - ٥٠ جم	٢/١ رغيف	خبز بلدى	١
-	٤	٥٠ جم	قطعة صغيرة	جبنة أبيض قليل الدسم	٢
مصفاة من الزيت جيداً	٣	٣٥ - ٣٠ جم	١/٢ علبة صغيرة	تونة بدون زيت	٣
-	٧	١٢٥ - ١٥٠ جم	طبق صغير	سلطة خضراء	٤
قبل النوم					
-	٧	١١٠ - ١٢٠ جم	كوب - علبة	كوب زبادي قليل الدسم	١
يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمو	٧	٢٠ جم	٢ - قطعة	بقشاط سن بدون سمسم	٢

ملاحظات:

يمكن استخدام فاكهة الموسم ويفضل (التفاح - البرتقال - اليوفى - الجوافة الكمشري 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 الأسمو أو القشاط السن 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 يمكن 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 أسمو بالجبن القرش 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 حراري

البروتين ٢٥٪ - الدهون ٢٠٪ - الكربوهيدرات ٥٥٪

ملحوظات	العدد أسبوعياً	المقررات اليومي		الصنف	م
		الوزن	العدد		
الإفطار جدول رقم (١٦)					
-	٧	١٢٠ - ١٠٠ جم	رغيف	خبز بلدي أسمر	١
-	٧	٢٠٠ مل	١	لبن منزوع الدسم	٢
+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم	٧	١٤٥ - ١٢٥ جم	١ طبق صغير	سلطة خضراء مشكلة	٣
-	٢	١٠٠ جم بعد الطهي	٢٥ جم جاف	فول مدمس	٤
+ ملعقة كبيرة زيت زيتون ١٠ جم	٣	١٠٠ جم	قطعة متوسطة	جبن قريش	٥
يتم إضافة عدد ١ بيضة مع الجبن المطبوخ	٢	٣٥ - ٣٠ جم	قطعة ٢	جبن مطبوخ قليل الدسم (مثلثات - مربيعات)	٦
وجبة بينية					
يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)	٧	١٥٠ ج	١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	١
-	٧	٩٢ جم	٢	شاي أخضر باكيت	٢
الغداء جدول رقم (١٧)					
+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ١٠ جم	٧	٩٠ جم جاف	٩٠ ملعقة ١٢ - ٩	أرز أو مكرونة	١
+ ملعقة صغيرة زيت ذرة ٥ جم	٧	٢٥ جم جاف	٢٥ طبق	خضار طازج للطهي	٢
+ ملعقة صغيرة زيت زيتون ٥ جم	٧	٢٥ جم	٢٥ طبق متوسط	سلطة خضراء مشكلة	٣
يقدم مسلوق أو في الفرن وبدون جلد	٣	٢٥ جم	٤١ قبل الطهي	فراخ	٤
يقدم مسلوق أو في الفرن وبدون دهن	٣	١٥٠ جم قبل الطهي	قطعة متوسطة	لحم أحمر	٥
يقدم مشوى أو صينية بالفرن	١	٢٥ جم قبل الطهي	سمكة متوسطة	سمك باطى طازج	٦
يفضل (برتقال - تفاح - جوافة)	٧	١٥٠ جم	١	ثمرة فاكهة حسب الموسم	٧

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

ملحوظات	العدد أسبوعياً	المقررات اليومي		الصنف	م
		الوزن	العدد		
العشاء جدول رقم (١٨)					
يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمو	٧	٦٠ - ٥٠ جم	٢/١ رغيف	خبز بلدى	١
-	٤	٥٠ جم	قطعة صغيرة	جبنة أبيض قليل الدسم	٢
مصفاة من الزيت جيداً	٣	٣٥ - ٣٠ جم	٢/١ علبة صغيرة	تونة بدون زيت	٣
+ ملعقة صوص زيت زيتون ٥ جم	٧	١٥٠ - ١٢٥ جم	طبق صغير	سلطة خضراء	٤
قبل النوم					
-	٧	١٢٠ - ١١٠ جم	كوب - علبة	كوب زيادى قليل الدسم	١
يمكن استخدام ١ شريحة توست أسمو	٧	٢٠ جم	٢ - قطعة	بقشاط سن بدون سمسم	٢

ملاحظات:

يمكن استخدام فاكهة الموسم ويفضل (التفاح - البرتقال - اليوسفى - الجوافة الكمشري 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 - ١ جبات من العنب) .

يمكن تبديل الخبز بشرائح التوست الأسمو أو القشاط السن 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 الزيادى (نصف كوب لبن قليل الدسم ١٠٠ مل + ٣٠ جم قمح ٩) أو ربع رغيف خبز أسمو بالجبن القرىش 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 .

مقرر أغذية النزلات المعوية والقولونية

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

أولاً :وجبة الإفطار :

جدول رقم (١٩)

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز أبيض	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠
جبنة قريش معلبة	-	-	-	-	٦٠	-	٦٠
بطاطس مسلوقة بالكمون	-	-	١٠٠ جم	١٠٠ جم	-	-	١٠٠ جم
عسل نحل	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
عصير بدون سكر	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل	٢٠٠ ملل

ثانياً :وجبة الغداء :

جدول رقم (٢٠)

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خبز أبيض	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠
أرز جاف أو مكرونة	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
ليمون (عدد)	١	١	١	١	١	١	١
بطاطس أو بطاطا مسلوقة	٢٠٠	٢٠٠	١٢٥	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠
شريحة لحم أو فراخ	١٢٠	١٢٠	-	١٢٠	١٢٠	-	١٢٠
شوربة عدس (عدس أصفر جاف)	-	-	٧٥	-	-	٧٥	-
خضار مسلوق (جزر - كوسة)	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠
زيت طعام	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
ملح طعام	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
فاكهة (موز - تفاح)	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠

ثالثاً :وجبة العشاء :

جدول رقم (٢١)

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

ملحوظة:

جميع الأصناف مكتوبة بال مجرامات داخل الجدول .

يراعى تقديم كميات وافرة من المياه النظيفة والمشروبات الرائقة مثل عصير التفاح

والأناناس بدون سكر .

مقررات مرضى القلب
(تصلب الشرايين - ارتفاع ضغط الدم)
أولاً : وجبة الإفطار :
جدول رقم (٢٢)

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

ثانياً : وجبة الغداء :

جدول رقم (٢٣)

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أرز مطبوخ أو مكرونة	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم
عدس	-	-	١٢٠ جم	-	-	-	-
فاصولياء بيضاء - لوببا "مطبوخة"	-	-	-	-	-	١٢٠ جم	-
خضار نبيق في نبيق أو مسلوق	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم
خضار طازج	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم	٢٥٠ جم
بروتين حيواني	١٢٥ جم	١٢٥ جم	-	١٢٥ جم	١٢٥ جم	-	١٢٥ جم
ملح طعام	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم	١ جم
توابل	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم	٠,٥ جم
زيت طعام	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم
فاكهة طازجة	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم	١٥٠ جم

يمكن استبدال اللحوم بالفراخ بوزن ٢٥٠ جم بالعظم أو ٢٥٠ جم سمك قبل الطهو .

ثالثاً :وجبة العشاء :

جدول رقم (٢٤)

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

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

الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم إن أمكن .

مقررات مرضي القصور الكلوي

(٢٠٠ سعر - ٥ جم بروتين - ٢٣٠ ملجم بوتاسيوم - ١٥٠ ملجم صوديوم - ٨٠٠ ملجم فسفور).

أولاً: وحة الافتخار :

جدول رقم (٢٥)

ثانياً : وحية الغداء :

جدول رقم (٢٦)

ثالثاً : وجبة العشاء :

جدول رقم (٢٧)

الصنف	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
زيادي (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	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم	٣٠ جم

ملاحظات هامة :

يسمح بتناول البيض كبديل للبروتين الحيواني بحد أقصى ٣ مرات في الأسبوع .

يمكن استبدال الجبن ببياض ٢ بيضة .

البروتين الحيواني ٥ جم لحماً مشفى بعد الطهو أو ١٠٠ جم فراخ بالعظم .

تقليل محتوى الأطعمة من البوتاسيوم عن طريق التقشير الجائر للخضروات والفواكه

الطازجة والنقع أو السلق مع التخلص من المياه للخضروات المطهوة .

يمكن استبدال البطاطس المسلوقة (١٥٠ جم) بـ (٢٥٠ جم) بطاطاً مشوية مع حذف

الخبز من وجبة العشاء .

يمكن تناول الفاكهة القليلة والمتوسطة من البوتاسيوم مثل (التفاح، العنب، الموز،

الكمثرى، البرتقال، اليوسفي، البطيخ، الأناناس) مع تجنب الغنية بالبوتاسيوم مثل (الموز -

الكاندلوب - الفواكه المجففة) .

يمكن تناول الخضروات القليلة والمتوسطة في البوتاسيوم مثل (ال الخيار - القرنبيط -

الكوسة - البامية - الباذنجان - الجزر - الخس - الكرنب - البسلة الخضراء) .

تجنب الأطعمة المعلبة والمحفوظة .

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

الصنف	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خضار مطهو أو بذنجان	٢٠٠	-	٢٠٠	-	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠
خضار طازج	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠	٣٥٠
زيت طعام	١٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
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 للطهو	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
بصل للطهو	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥
طحينة	٢٠	-	-	-	-	-	-
فاكهة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة	٢ وحدة

ثالثاً :وجبة العشاء :

جدول رقم (٣٠)

الصنف	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٪ دسم ٣٠ جرام	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
مربي	٥٠	٥٠	-	٥٠	٥٠	-	٥٠

كل وحدة فاكهة تساوى التالى :

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

٣-٢ بلح أو قمر = ١/٢ ثمرة موز

مقدمة أغذية الأطفال الرضع

من سن ٦ شهور حتى سنة المقرر اليومى بالإضافة للرضااعة الطبيعية

جدول رقم (٣١)

مقرر أغذية الأطفال الرضع

من سن سنة حتى سن عامين المقرر اليومي بالإضافة للرضااعة الطبيعية

جدول رقم (٣٢)

مقررات أغذية

المرحلين بقطار الحرس المستديم

تصرف وجبة غذائية جافة للمرحلين 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 بلدي
١٢٥ جم	-	جبن أبيض نصف دسم أو جبن مثلثات
٥٢,٥٠ جم	٣ قطع	أو بيض
١٠٠ جم	٢	
٥٠ جم	--	حلوة مغاشة

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

جدول رقم (٣٤)

الوزن	الكمية	الصنف
٧٢٠ جم	٦ رغيف	خبز بلدي
١٢٥ جم	-	جبن أبيض نصف دسم
٥٢,٥٠ جم	٣ قطع	جبن مثلثات أو بيض
١٠٠ جم	٢	
١٠٠ جم	-	حلوة مغاشة
٣٠ جم	٢ ثمرة متوسطة	فاكهية

يصرف البيض في فصل الشتاء فقط، ويصرف بدلاً منه ٨٠ جم جبناً أبيض نصف دسم في فصل الصيف .

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

جدول رقم (٣٥)

الملحوظات	الكمية بالجرام	المكونات	الصنف	الوجبة
٣ ملاعق كبيرة	٢٥	٤/١ رغيف	خبز بلدي	الإفطار:
	١٥	فول جاف	فول مدمس بالزيت والليمون:	
	٥	زيت		
	٥	ليمون		
	٥٠	واحدة بالعدد	بيض مسلوق	
	١٠٠	كوب متوسط	لبن حليب	بين:
	١٠	٢ ملعقة صغيرة	سكر	
	٢٠	طبق متوسط	كشري:	الغداء:
	١٠	أرز جاف		
	١٠	مكرونة جافة		
	١٠	عدس بجبة جاف		
	٣٠	بصل		
	٢٥	طماطم		
	١٠	صلصة طماطم		
	١٥	زيت		
	٥٠	طماطم - خيار - خس -	سلاطة خضراء:	
	١٠٠	جزر أصفر		
	٥٠	ثمرة متوسطة	فاكهه الموسم	بين:
	٢٥	٢/١ باكتو	بسكويت سادة	
	٣٠	١ رغيف صغير	خبز فينيو	
	٢٥	حجم قطعة النستو	جين أبيض	
	٢٠	٢/١ عبوة	حلاوة طحينية	
كوب صغير	١	شاي	شاي باللبن:	العشاء:
	١٠	سكر		
	٥٠	لبن حليب		

اليوم الثاني :

جدول رقم (٣٦)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار:	خبز فينو	رغيف	٣٠	
	جبن نستو	قطعة واحدة	١٥	
	مربي	عبوة	٢٥	
	شاي باللبن:	شاي	١	
		سكر	١٠	٢ ملعقة صغيرة
		لبن حليب	١٠٠	كوب متوسط
بين:	عصير فاكهة	كوب متوسط	١٠٠	
الغداء:	أرز مطهو:	أرز جاف	٥٠	طبق صغير
		زيت أو سمن	٧	
	كوسة مطهوة:	كوسة	٧٥	طبق صغير
		طماطم	٢٥	
		بصل	١٠	
	فراخ مسلوقة:	للهوى ذيت أو سمن	-	
العشاء:	فراخ مسلوقة:	فرخة وزنة ٧٥ جم /٤	١٢٥	طبق صغير
		زيت أو سمن	٧	
	سلاطة خضراء:	طماطم - خيار - خس	٥٠	
		- جزر أصفر		
	فاكة الموسم	ثمرة متوسطة	١٠٠	
بين:	بسكويت سادة	باكيو ٢/١	٢٥	
العشاء:	خبز بلدي	رغيف ٤/١	٢٥	
	بيض مسلوق	واحدة بالعدد	٥٠٠	
	عسل أبيض	عبوة مغلقة	٢٥	

٣٠ الواقع المصرية - العدد ٥٦ تابع (أ) في ٨ مارس سنة ٢٠١٧

اليوم الثالث :

جدول رقم (٣٧)

اللحوظات	الكمية بالجرام	المكونات	الصنف	الوجبة
٢ ملعقة صغيرة كوب متوسط	٢٠	رغيف صغير	خبز فيتو	الإفطار:
	٥٠	واحدة بالعدد	بيض مسلوق	
	٢٥	عبوة	مربى	
	١	شاي	شاي باللبن:	
	١٠	سكر		
	١٠٠	لبن حليب		
٤ طبق صغير ملعقة متوسطة	١٠٠	ثمرة متوسطة	فاكهة الموسم	بين:
	٢٥	٤/٤ رغيف	خبز بلدي	الغداء:
	٥٠	أرز جاف	أرز مطهو:	
	٥	زيت		
	٢٠	سمك قطعة متوسطة	سمك فليبيه مقلى:	
	٥	دقيق		
	٧	زيت للتحمير		
	١٠	طحينة	سلاطة طحينة:	
	٥	بقدونس		
	٢	ثوم		
١٠٠	١٠٠	ثمرة متوسطة	فاكهة الموسم	
	٢٥	٢/١ باكيو	بسكويت	بين:
	١٠٠	كوب متوسط	عصير برتقال	
٦ طبق صغير	١٥	قمح مقشور	كوب بليلة باللبن:	العشاء:
	١٥	سكر		
	٥٠	لبن حليب		

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

اليوم الرابع :

جدول رقم (٣٨)

الملحوظات	الكمية بالجرام	المكونات	الصنف	الوجبة
٢ ملعقة صغيرة كوب متوسط	٣٠	رغيف صغير	خبز هينو	الإفطار:
	١٥	واحدة بالعدد	جين نستو	
	٢٥	عبوة	عسل أبيض	
	١	شاي	شاي باللبن:	
	١٠	سكر		
	١٠٠	لبن حليب		
	١٠٠	كوب متوسط	عصير فاكهة	بين:
طبق صغير ملعقة صغيرة طبق صغير	٥٠	أرز جاف	أرز مطهو:	الغداء:
	٧	زيت أو سمن للطهي		
	٣٠	فاصولياء جافة	فاصولياء بيضاء أو لوبيا:	
	٢٥	طماطم		
	١٠	بصل		
	٨	زيت		
	٥٠	طماطم - خيار -	سلاطة خضراء:	
		خس - جزر أصفر		
	١٠٠	ثمرة متوسطة	فاكهة الموسم:	
	١١٠	عبوة	زيادي	بين:
	٢٥	عبوة	مربي	
	٢٥	٤/٤ رغيف	خبز بلدي	العشاء:
	٥٠	واحدة بالعدد	بيض مسلوق	
	٢٥	في حجم قطعة النستو	جين أبيض	

اليوم الخامس :

جدول رقم (٣٩)

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

اليوم السادس :

جدول رقم (٤٠)

الملحوظات	الكمية بالجرام	المكونات	الصنف	الوجبة
٣ ملاعق كبيرة كوب متوسط	٢٥	١/٤ رغيف	خبز بلدي	الإفطار:
	١٥	فول جاف	فول مدمس بالزيت والليمون:	
	٥	زيت		
	٥	ليمون		
	٥٠	واحد بالعدد	بيض مسلوق	
	١٠٠	لبن حليب	كوب حليب:	
	١٠	سكر		
	١٠٠	كوب متوسط	عصير فاكهة	بين:
طبق متوسط		٤ - ٣ أصابيع	كتمة لحم	الغداء:
	٥٠	لحم مشفى		
	١٥	بصل		
	٥	بقدونس		
	٣	ثوم		
	٥	سمن أو زيت		
	٥٠	مكرونة جافة	مكرونة بالصلصة	
	٢٥	طماطم		
	١٠	صلصة		
	٧	سمن أو زيت للطهي		
	١٠	طماطم - خيار - خس -	سلاطة خضراء متنوعة:	
	٥٠	جزر أصفر		
	١٠٠	ثمرة متوسطة	فاكهه الموسم	
	٢٥	٢/١ باكيو	بسكويت سادة	بين:
	٢٠	رغيف صغير	خبز فينو	العشاء:
	١٥	قطعة واحدة	جين نستو	
	٢٥	عبوة	عسل أبيض	
	١١٠	عبوة	زيادي	

اليوم السابع :

جدول رقم (٤١)

الملحوظات	الكمية بالجرام	المكونات	الصنف	الوجبة
٣ ملاعق كبيرة	٢٥	١/٤ رغيف	خبز بلدي	الإفطار :
	١٥	فول جاف	فول مدمس بالزيت والليمون :	
	٥	زيت		
	٥	ليمون		
	٥٠	واحدة بالعداد	بيض مسلوق	
كوب متوسط	١٠٠	لبن حليب	كوب حليب :	
	١٠	سكر		
	١٠٠	كوب متوسط	عصير فاكهة	بين :
طبق صغير	٥٠	أرز جاف	أرز للطهي :	الغداء :
	٥	زيت أو سمن		
	٧٥	بطاطس	صينية بطاطس بالفراخ	
	٣٠	طماطم		
	٢٠	بصل		
	٢	ثوم		
	٧	زيت أو سمن		
	١٢٥	قطعة متوسطة	فراخ محمصة في الفرن	
	٥٠	طماطم - خيار	سلاطة خضراء متنوعة	
		حس - جزر أصفر		
	١٠٠	ثمرة متوسطة	فاكهه الموسم	
	٢٥	٢/١ باكيو	بسكويت سادة	بين :
	٣٠	رغيف صغير	خبز فينو	العشاء :
	٢٠	٢/١ عبوة	حلوة طحينية	
	١١٠	عبوة	زبادي	

يراعى فى صرف الأغذية السالف بيانها ما يلى :

صرف مقادير الأغذية السالف بيانها على ثلاث وجبات .

يقدم الطعام جيد الإعداد والطهو والأصناف المطهوة ساخنة .

تصرف وجبة اللحوم مضاعفة فى الأعياد والمناسبات الدينية .

فى حالة عدم توافر صنف الطماطم بالأأسواق يكون البديل صنف الصلصة بواقع ٥ جم لكل ٠ ٥ جم طماطم .

يستبدل كل ١٠٠ جم من اللبن الجاموسى بـ ١٢٥ جم من اللبن البقري فى حالة عدم توافر اللبن المستتر .

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 « ٤ - ٥ جم » ، أو نصف علبة تونة صغيرة بدون زيت « ٣٠ - ٣٥ جم »، أو قطعة جبن أبيض كامل الدسم صغيرة فى حدود ٤ 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