

Нацрт-упатство за правилна примена на Правилникот за стандардите за исхраната и за оброците во основно училиште

Содржина

1. Вовед	2
1.1 Значење на исхраната во правилен раст и развој на децата	2
2. Планирање на оброците во основните училишта	3
2.1 Категории храна	3
2.2 Препорачани видови храна за подготовка на оброци	3
2.3 Постапки на подготовка на храна	5
2.4 Нутритивно сиромашна хана која се препорачува да се избегнува	6
2.5 Подготовка на оброци за деца со здравствени потешкотии	8
Прилог 1. Препораки за креирање на двонеделна листа на јадења	9
1. Сезона есен/зима	9
1.1. Мени	9
1.2 Нутритивна и енергетска вредност	10
2. Мени за сезона пролет/лето	12
1.2 Нутритивна и енергетска вредност	13
Прилог 2 Нормативи за оброк по порција	15
1. Појадок	15
2. Супа	16
3. Салата	18
4. Главно јадење	19
5. Десерт	21

Листа на табели

Табела 1. Препорачан дневен енергетски внес за деца во основните училишта по оброк	3
Табела 2. Препорачан внес на енергија и број на оброци во зависност од должината на престојот во училиштето	3
Табела 3. Препорачана честота на категории на храна во планирањето на дневните и неделни менија	3
Табела 4. Препорачани видови прехранбени производи	4
Табела 5. Препорачани видови термичка обработка на храната	5
Табела 6. Храна која треба да се избегнува и објаснување	6

1. Вовед

Правилната исхрана има посебно значење во процесот на раст и развој на децата. Планирање и обезбедување на отимален и квалитетен нутритивен внес е неопходен уште од моментот на зачнување, односно правилната исхрана треба да започне уште во текот на бременоста. По раѓањето, започнува нов циклус на исхрана кој треба да обезбеди правилен психофизички раст и развој. Здравите прехранбени навики кои децата ги стекнуваат во раното детство влијаат на прехранбените избори во подоцнежниот живот а со тоа и на севкупното здравје во текот на животниот век.

Имено, во детството се стекнуваат прехранбени навики кои доколку се несоодветни претставуваат основа за подоцнежен развој на хронични незаразни заболувања, кои денес се најголема причина за морбидитет и морталитет во светот.

Упатството содржи практични насоки за планирањето на исхраната и составувањето на менија во основните училишта, во склад со важечкиот правилник за исхрана донесен од надлежните институции и научните сознанија во областа на медицината и нутриционизмот.

1.1 Значење на исхраната во правилен раст и развој на децата

Целта на воведување на стандарди и нормативи во исхраната за децата во градинките и основните училишта е обезбедување на услови за адекватен психофизички раст и развој на децата и формирање на здрави прехранбени навики кои ќе имаат влијание во начинот на исхрана во текот на животот. Со стандардите се превенира и неправилната исхрана кај децата која резултира со појава на потхранетост, дефицит на микронутриенти, угоеност и други хронични заболувања поврзани со исхраната.

Стандардите се базирани на научни и стручни знаења од областа на исхраната и се усогласени со препораките на Светската здравствена организација (СЗО) за правилна исхрана на училишните деца (2006).

Дадените упатства се засноваат на:

- Референтни вредности за енергетски и нутритивен внес по различни категории макронутриенти и микронутриенти;
- Препораки за број, вид и распоред на оброци
- Препорачани видови намирници и јадења
- Храна која треба да се избегнува или многу ретко да се конзумира.

Во упатството се наоѓаат примери за сезонски менија со нормативи кои можат да послужат како насока за изготвување на нови, разновидни менија, со оптимално прилагодување кон севкупната економска состојба и куповната моќ на населението.

2. Планирање на оброците во основните училишта

2.1 Препорачан енергетски внес

Табела 1. Препорачан дневен енергетски внес за деца во основните училишта по оброк

Оброк	% од препорачан дневен енергетски внес
Појадок	15
Прва ужина	15
Ручек	35
Втора ужина	10

Табела 2. Препорачан внес на енергија и број на оброци во зависност од должината на престојот во училиштето

Вкупен број оброци	Вид на оброк	% од препорачан дневен енергетски внес
3	Појадок Ручек Ужина	60
1	Појадок	15
2	Појадок Ручек	50
1	Ручек	35
2	Ручек Ужина	45

Основа за пресметување на нормативите во оброците е препорачаниот дневен енергетски и нутритивен внес за одредената возрасна група на децата во училиштата.

2.2 Препорачани видови храна за подготовка на оброци

Во планирањето на исхраната во училиштата, одредени прехранбени производи од различните категории на храна посебно се препорачуваат и се наведени во следните табели (Табела 3 и Табела 4).

Табела 3. Препорачана честота на категории на храна во неделно мени

Категорија на храна	Честота на конзумирање
Млеко и млечни производи	Секој ден
Месо, живина, јајца, мешунки	Најмалку три пати неделно
Риба	Најмалку еднаш неделно
Житарки и производи од житарки	Секој ден
Зеленчук и Овошје	Секој ден
Намирници со голем удел на масти, прости шеќери и високо процесирани производи	Еднаш неделно
Вода	Секој ден

Табела 4. Препорачани видови прехранбени производи

Категорија	Препорачани видови прехранбени производи
Млеко и млечни производи	Млеко и ферментирани млечни производи со најмалку 2,5% млечна маст, освен производи со природно ниска масленост. Сите видови на сирење, кашкавал, намази од сирење, млечни намази како и урда. Павлака со 12% млечна маст. Се препорачува да се конзумираат 5 порции дневно од оваа категорија. Една порција претставува една чаша млеко/јогурт или 25 гр сирење/кашкавал
Месо, месни преработки, риба, јајца	Почесто месо од живина (без кожа) потоа телешко, а поретко црвено месо (препорака: немасно свинско и јунешко); Филетирана риба без коски. Јајца исклучиво од кокошка и термички обработени. Се препорачува да се конзумира една порција дневно од оваа категорија. Една порција претставува 50 - 75 гр зготвено месо или едно јајце.
Мешунки (легуминози) и јаткасти плодови	Мешунки (грав, леќа, грашок, боранија, наут, хељда и др.), свежо подготвени намази од мешунки, варива од мешунки, густии супи и потажи; Јаткасти плодови (оревии, лешници, бадеми и сл.) и семки (сусам, сончоглед, лен, тиква, мак) прилагодени за конзумирање за деца од соодветната возраст (мелени), најчесто додадени во друга храна. Се препорачува да се конзумира една порција дневно од оваа категорија. Една порција претставува $\frac{3}{4}$ чаша мешунки или 40 гр јатки и семки.
Житарки, производи од жита и компир	Леб, пециво, тестенини, и останати производи, предност на тие од целозрнести житарки (каша од јачмен, `рж, или просо, ориз, хељда, житни снегулки или мешавина од житни снегулки, пченичен и пченкарен гриз); Компир – како прилог, варен, печен на малку маснотија, пире или составен дел на вариво. Да се избегнува пржен во длабоко масло. Се препорачува да се конзумираат 3 - 7 порции дневно од оваа категорија, во зависност од возраста и физичката активност. Една порција претставува 2 парчиња интегрален леб, $\frac{1}{2}$ чаша зготвен ориз/тестенини или $\frac{1}{3}$ чаша овесни снегулки.
Овошје	Сите видови свежо/сезонско овошје, незасладени компоти од овошје, сушено овошје, длабоко замрзнато (само во недостаток на свежо). Да се избегнува конзервирано. Да се конзумираат најмалку 2 порции овошје дневно. Една порција е колку една човечка тупаница.
Зеленчук	Сите видови свеж/сезонски зеленчук. Длабоко замрзнат или термички обработен само во случај на недостиг на свеж. Да се избегнува конзервиран. Да се конзумираат најмалку 3 порции зеленчук дневно. Една порција претставува колку една човечка тупаница.
Масти и храна со голем удел на масти	Путер - да не се користи маргарин. Масла: маслиново, сончогледово, од репка, од тиква. Да не се користат растителни масла богати со заситени и трансмасти (палмино масло, и сл.). Да се конзумираат во многу мали количини.
Колачи, компоти, мармалади,	Колачи – подготвени во кујните на училиштето, без крем базиран на сирови јајца; Компоти – од свежо овошје, најдобро незасладени или засладени со

Категорија	Препорачани видови прехранбени производи
џемови, мед, пудинг, сладолед и др.	малку шеќер или мед. Во случај на недостаток на овошје може да се користат и индустриски компоти во стаклени тегли, разредени со додавање на 20% вода и лимонов сок; Мармалад, џем и мед – предност да им се даде на оние мармалади и џемови со малку шеќер, но без додаток на вештачки засладувачи, вештачки бои и конзерванси. Сите видови на мед; Пудинг – да се подготвуваат млечни пудинзи, предност да се даде на пудинзи подготвени со малку додаден шеќер. Во пудинзите може да се додаде свежо или сушено овошје, како и јаткасти плодови и семки.
Зачини	Сол: јодирана кујнска сол, Киселина: јаболков, сок од лимон, зачински билки: магдонос, целер, босилок, рузмарин, мајоран, оригано, нане, лоровов лист, цимет и др.
Вода и напитки на база на вода	Вода за пиење Чај-од билки (камилица, нане, мајчина душица, шипка) и овошни. За засладување предност да се даде на медот, а шеќер во мали количини.

2.3 Постапки на подготовка на храна

Храната може да се подготвува со различни постапки на механичка и термичка обработка, при што од особена важност е во обработката да се сочува квалитетот и нутритивните вредности на прехранбените производи. Се препорачува оброците да бидат свежо подготвени, послужени на соодветна температура и конзумирани веднаш по подготовката.

Табела 5. Препорачани видови термичка обработка на храната

Вид термичка обработка	Термичка обработка за поединечни оброци	Препораки
Варење	Варење во вода Варење под притисок Варење на пареа	Водата од варењето на зеленчукот и житарките да се користи за супи и варива
Динстање/обарување	Обарување во сопствениот сок Обарување со додавање на малку вода и масло кон крајот на процесот	Да не се користи големо количество масло
Печење	Печење во рерна, со малку маснотии или во фолија Печење на плотна	Може да се додаде мало количество на масло
Пржење	Пржење со малку масло во парно-конвекциска печка	Да не се пржи во длабоко масло

Супите и потажите да не се пригреваат, поради зголемување на содржината на нитратите во оброкот.

Не се препорачува долготрајно печење на високи температури кое води до зацрнување на површината на храната, доаѓа до појава на штетни соединенија(акриламиди) кои имаат докажано штетно дејство по здравјето. Децата се посебно осетливи на овие материи.

При изборот на храна и постапките на подготовка на храната за оброците за учениците се применуваат петте клуча за безбедност на храната на СЗО, правилата на Добра производна пракса (ДПП) и Добра хигиенска пракса (ДХП) и имплементиран HACCP систем, во согласност

со Законот за безбедност на храната и подзаконските акти од областа на безбедност на храната.

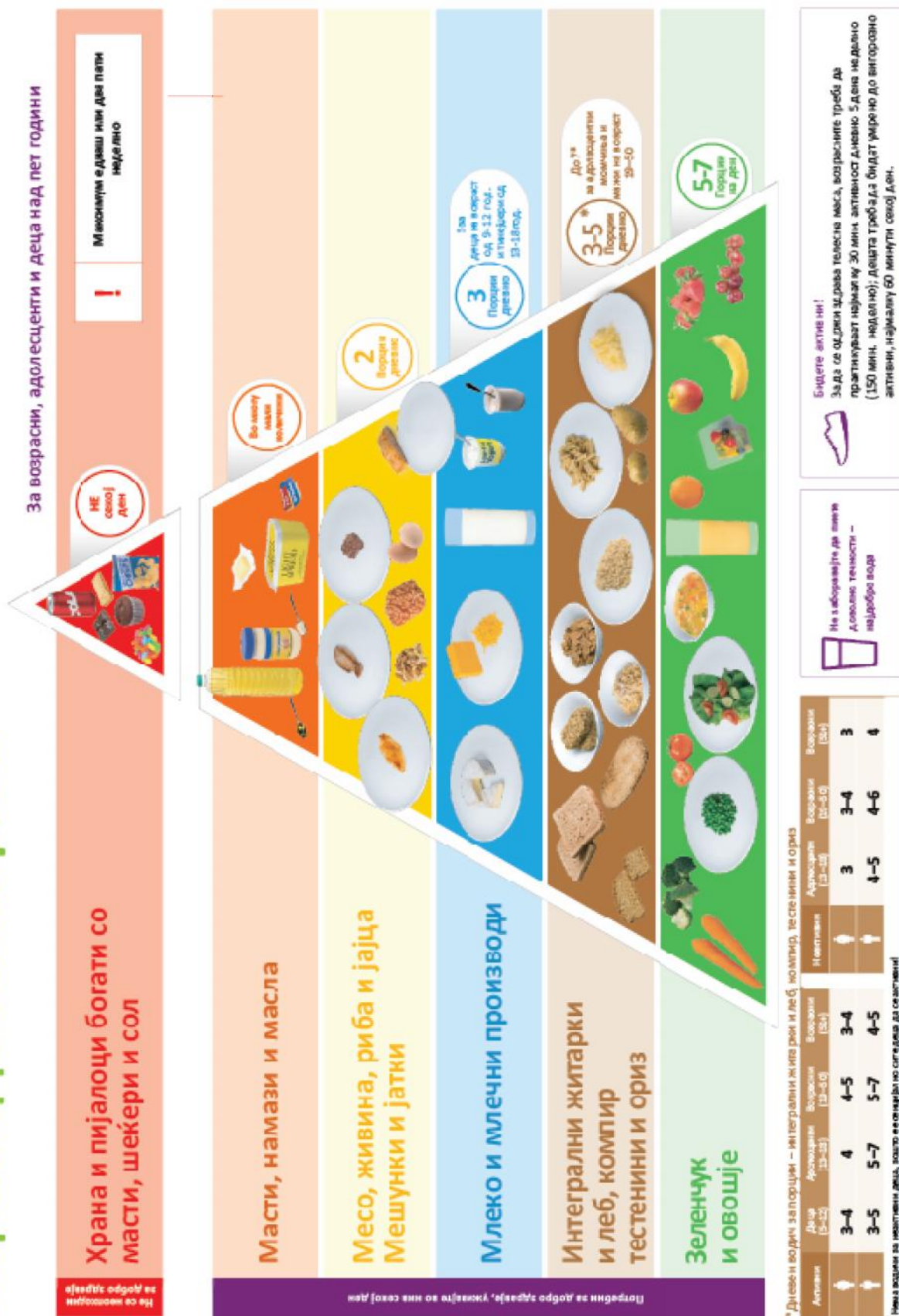
2.4 Нутритивно сиромашна храна која се препорачува да се избегнува

Постои храна која воопштено и во училишната исхрана треба да се избегнува, или што поретко да се конзумира. Тоа е храна која не е сосема забранета, но во исхраната треба да се вклучува само повремено, бидејќи истата не придонесува за формирање здрави прехранбени навики.

Табела 6. Храна која треба да се избегнува и објаснување

Категорија на храна	Објаснување
Високо-процесирани индустриски пекарски и слаткарски производи	Содржат голем удел на масти (транс масти)и шеќери. Вештачки конзерванси, ароми, бои, засилувачи на вкус. Не повеќе од еднаш неделно
Газирани и негазирани слатки пијалоци	Се произведуваат на основа на вештачки ароми и бои, додаден шеќер. Не повеќе од еднаш месечно (во исклучителни случаи иво разумно мали количини)
Месни паштети, чоколадни намази, магарин	Висок удел на транс масти. Не повеќе од еднаш месечно (во исклучителни случаи и под посебни околности)
Сите видови на пржена храна	поради присуство на транс масти и несакани хемиски соединенија Не повеќе од два пати месечно
Сувомеснати производи, месни конзерви чадени, и со висока количина на МОМ.	Содржат, нитрити, адитиви, засилувачи на вкус, вештачки конзерванси Не повеќе од два пати месечно
Инстант супи, и месни концентрати во коцка	Содржат голем удел на адитиви, конзерванси, засилувачи на вкус, сол. Не повеќе од еднаш во месецот (во исклучителни случаи и во разумно мали количини)

Пирамида на исхрана



Слика 1. Пирамида на исхрана

2.5 Подготовка на оброци за деца со здравствени потешкотии

Во училиштата каде има можност се препорачува обезбедување погодна исхрана за деца со посебни потреби во исхраната. Тоа се однесува на:

- Интолеранција на одредени видови прехранбени намирници и алергии на истите. Како што се целијачната болест, лактозна нетолеранција и др.
- Одредени други здравствени состојби, кои имаат потреба од посебен начин на исхрана. Како што се дијабетес, хронична бубрежна инсуфициенција, дислипидемија, метаболички синдром и др.

Кога се јавува потреба од посебен начин на исхрана, потребно е да биде доставена детална медицинска документација.

Квалитетот на специфичната исхрана треба да одговара на стандардното мени, при што заменските оброци треба да бидат што е можно послични на стандардните во менито.

Посебните оброци за деца со алергии и интолеранции треба да бидат посебно подготвени и означени, за да се избегне нивна контаминација.



Прилог 1. Препораки за креирање на двонеделна листа на јадења

1. Сезона есен/зима

1.1. Мени

Недела 1		
	ПОЈАДОК	РУЧЕК
ПОНЕДЕЛНИК	Фритата со јајца, леб, чај	Јунешка супа, шпагети со сирење и доматно пире, салата, печена тиква
ВТОРНИК	Леб, путер, сирење, јогурт	Леб, риба, пире со компир и морков, салата, овошен колач
СРЕДА	Брза пита со сирење, јогурт	Леб, зеленчукова супа, тава ориз со пилешко, салата, овошје
ЧЕТВРТОК	Проја, јогурт	Леб, кофте во доматен сос, салата, сутлијаш
ПЕТОК	Овесни снегулки со јогурт и банана	Леб, грав, салата, печено јаболко
Недела 2		
	ПОЈАДОК	РУЧЕК
ПОНЕДЕЛНИК	Палента со сирење, јогурт	Леб, потаж од зеленчук, растурена сарма со мелено месо, чоколаден колач
ВТОРНИК	Леб, млечен намаз, рендан морков, јогурт	Леб, грашок вариво со месо, салата, овошје
СРЕДА	Брза пита со зеленчук, јогурт	Леб, зеленчукова супа, риба, пире од компир и морков, салата, пудинг
ЧЕТВРТОК	Потпечени лепчиња со кашкавал, јајце, доматно пире, јогурт	Леб, говедски гулаш со ризото, салата, овошје
ПЕТОК	Леб, путер, сирење, варено јајце, јогурт	Леб, леќа, салата, витамински колач со цвекло

1.2 Нутритивна и енергетска вредност

Недела 1			Недела 2		
ПОНЕДЕЛНИК	Енергија (ккал)	1098	ПОНЕДЕЛНИК	Енергија (ккал)	1214
	Протеини (гр)	43		Протеини (гр)	44.4
	Јаглехидрати (гр)	160.1		Јаглехидрати (гр)	151.3
	Масти (гр)	33.1		Масти (гр)	49.1
	Диетални влакна (гр)	14		Диетални влакна (гр)	14.7
	Мононезасит. масти (гр)	15.2		Мононезасит. масти (гр)	19.4
	Полинезасит. масти (гр)	4.1		Полинезасит. масти (гр)	8.9
	Омега 3 (гр)	0.4		Омега 3 (гр)	0.5
	Заситени масти (гр)	9.5		Заситени масти (гр)	15.7
ВТОРНИК	Енергија (ккал)	1323	ВТОРНИК	Енергија (ккал)	1022
	Протеини (гр)	51.1		Протеини (гр)	50.7
	Јаглехидрати (гр)	141.8		Јаглехидрати (гр)	133.4
	Масти (гр)	62		Масти (гр)	33.5
	Диетални влакна (гр)	10.4		Диетални влакна (гр)	16.4
	Мононезасит. масти (гр)	20.3		Мононезасит. масти (гр)	13.6
	Полинезасит. масти (гр)	9.9		Полинезасит. масти (гр)	4.5
	Омега 3 (гр)	1.2		Омега 3 (гр)	0.6
	Заситени масти (гр)	27.8		Заситени масти (гр)	12.9
СРЕДА	Енергија (ккал)	1112	СРЕДА	Енергија (ккал)	1123
	Протеини (гр)	45.6		Протеини (гр)	49.6
	Јаглехидрати (гр)	151.1		Јаглехидрати (гр)	144.8
	Масти (гр)	36.9		Масти (гр)	39.3
	Диетални влакна (гр)	12.3		Диетални влакна (гр)	12.7
	Мононезасит. масти (гр)	15.9		Мононезасит. масти (гр)	16.2
	Полинезасит. масти (гр)	6.9		Полинезасит. масти (гр)	7.3
	Омега 3 (гр)	0.4		Омега 3 (гр)	1
	Заситени масти (гр)	10		Заситени масти (гр)	11.3
ЧЕТВРТОК	Енергија (ккал)	1198	ЧЕТВРТОК	Енергија (ккал)	1155
	Протеини (гр)	44.2		Протеини (гр)	51.9
	Јаглехидрати (гр)	144.6		Јаглехидрати (гр)	156.3
	Масти (гр)	49.6		Масти (гр)	36.5
	Диетални влакна (гр)	9		Диетални влакна (гр)	11.7
	Мононезасит. масти (гр)	17.4		Мононезасит. масти (гр)	17
	Полинезасит. масти (гр)	12.4		Полинезасит. масти (гр)	4.9
	Омега 3 (гр)	0.5		Омега 3 (гр)	0.5
	Заситени масти (гр)	15.9		Заситени масти (гр)	12.1
ПЕТОК	Енергија (ккал)	1030	ПЕТОК	Енергија (ккал)	1391
	Протеини (гр)	39.5		Протеини (гр)	49.6
	Јаглехидрати (гр)	170.2		Јаглехидрати (гр)	153.6
	Масти (гр)	24.7		Масти (гр)	65.9

	Диетални влакна (гр)	28.7		Диетални влакна (гр)	15.4
	Мононезасит. масти (гр)	10.5		Мононезасит. масти (гр)	21.6
	Полинезасит. масти (гр)	4		Полинезасит. масти (гр)	9.9
	Омега 3 (гр)	0.3		Омега 3 (гр)	0.7
	Заситени масти (гр)	6.5		Заситени масти (гр)	28.4

2. Мени за сезона пролет/лето

Недела 1		
	ПОЈАДОК	РУЧЕК
ПОНЕДЕЛНИК	Фритата со јајца и летен зеленчук, јогурт	Пилешка супа, макарони со сирење и доматно пире, салата, колач со морков
ВТОРНИК	Леб, путер, сирење, пиперка, чај	Леб, потаж од зеленчук, полнети тиквички со ориз и мелено месо, салата, овошје
СРЕДА	Проја на старински начин, јогурт	Леб, зеленчукова супа, риба, пире од компир, салата, овошје
ЧЕТВРТОК	Корнфлекс, јогурт, јаболко	Леб, спанаќ со ориз и јајце, салата, пудинг
ПЕТОК	Гужвана гибаница, домат, јогурт	Леб, леќа, салата, бомбици со овесни снегулки и рендано јаболко.
Недела 2		
	ПОЈАДОК	РУЧЕК
ПОНЕДЕЛНИК	Леб, млечен намаз, варено јајце, домат, чај	Леб, компир манџа со месо, салата, овошје
ВТОРНИК	Палента, сирење, домат, јогурт	Леб, пилешка супа, ризото со печурки, салата, чоколаден колач
СРЕДА	Леб, путер, таратор, чај	Леб, риба, пире од компир и морков, салата, овошје
ЧЕТВРТОК	Гужвана гибаница, јогурт	Леб, потаж од зеленчук, полнети пиперки со месо и ориз, салата, овошје
ПЕТОК	Овесни снегулки со јогурт и јаболко	Леб, боранија со месо, салата, сутлијаш

1.2 Нутритивна и енергетска вредност

Недела 1			Недела 2		
ПОНЕДЕЛНИК	Енергија (ккал)	1122	ПОНЕДЕЛНИК	Енергија (ккал)	1112
	Протеини (гр)	45.4		Протеини (гр)	41
	Јаглехидрати (гр)	135.7		Јаглехидрати (гр)	151.5
	Масти (гр)	45		Масти (гр)	39.5
	Диетални влакна (гр)	11.5		Диетални влакна (гр)	14.4
	Мононезасит. масти (гр)	18		Мононезасит. масти (гр)	15.8
	Полинезасит. масти (гр)	8.5		Полинезасит. масти (гр)	5
	Омега 3 (гр)	0.4		Омега 3 (гр)	0.6
	Заситени масти (гр)	13.6		Заситени масти (гр)	13.1
ВТОРНИК	Енергија (ккал)	1313	ВТОРНИК	Енергија (ккал)	1250
	Протеини (гр)	35.4		Протеини (гр)	41.4
	Јаглехидрати (гр)	166.4		Јаглехидрати (гр)	181.7
	Масти (гр)	59.2		Масти (гр)	40.6
	Диетални влакна (гр)	16.9		Диетални влакна (гр)	13.6
	Мононезасит. масти (гр)	22.4		Мононезасит. масти (гр)	16.4
	Полинезасит. масти (гр)	5.9		Полинезасит. масти (гр)	8.3
	Омега 3 (гр)	0.7		Омега 3 (гр)	0.4
	Заситени масти (гр)	25.3		Заситени масти (гр)	12.2
СРЕДА	Енергија (ккал)	1212	СРЕДА	Енергија (ккал)	1155
	Протеини (гр)	53.3		Протеини (гр)	41.5
	Јаглехидрати (гр)	142.7		Јаглехидрати (гр)	150.6
	Масти (гр)	49.6		Масти (гр)	44.6
	Диетални влакна (гр)	15.4		Диетални влакна (гр)	13.7
	Мононезасит. масти (гр)	18.4		Мононезасит. масти (гр)	16.3
	Полинезасит. масти (гр)	12.7		Полинезасит. масти (гр)	5.4
	Омега 3 (гр)	1		Омега 3 (гр)	1.1
	Заситени масти (гр)	13.5		Заситени масти (гр)	19.7
ЧЕТВРТОК	Енергија (ккал)	1226	ЧЕТВРТОК	Енергија (ккал)	1103
	Протеини (гр)	41		Протеини (гр)	39.3
	Јаглехидрати (гр)	193.7		Јаглехидрати (гр)	149.7
	Масти (гр)	33.6		Масти (гр)	40.5
	Диетални влакна (гр)	11.4		Диетални влакна (гр)	16
	Мононезасит. масти (гр)	13.4		Мононезасит. масти (гр)	17.3
	Полинезасит. масти (гр)	4.2		Полинезасит. масти (гр)	6.5
	Омега 3 (гр)	0.7		Омега 3 (гр)	0.4
	Заситени масти (гр)	12.4		Заситени масти (гр)	11.7
ПЕТОК	Енергија (ккал)	1108	ПЕТОК	Енергија (ккал)	1114
	Протеини (гр)	41.8		Протеини (гр)	52.8
	Јаглехидрати (гр)	157.6		Јаглехидрати (гр)	161.3
	Масти (гр)	36.7		Масти (гр)	30.6

	Диетални влакна (гр)	18.6		Диетални влакна (гр)	18.9
	Мононезасит. масти (гр)	15.7		Мононезасит. масти (гр)	12.6
	Полинезасит. масти (гр)	7.2		Полинезасит. масти (гр)	4.8
	Омега 3 (гр)	0.4		Омега 3 (гр)	0.5
	Заситени масти (гр)	9.5		Заситени масти (гр)	9

Прилог 2 Нормативи за оброк по порција

1. Појадок

	Количина	Ед. мерка
Фритата со јајца		
Јајца	40	г
Компир	50	г
Спанаќ	20	г
Јогурт	15	г
Морков	10	г
Праз	10	г
Пченично брашно	3	г
Маслиново масло	5	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Леб	50	г
Чај	200	мл

	Количина	Ед. мерка
Проја		
Палента	16	г
Јајце	10	г
Пченично брашно	8	г
Јогурт	10	г
Сончогледово масло	8	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Јогурт	180	г
Овес со јогурт		
Овесни снегулки	60	г
Банана	60	г
Јогурт	180	г

Леб со сирење		
Леб	100	г
Путер	30	г
Сирење	30	г
Јогурт	180	г

Палента		
Пченкарна палента	60	г
Сирење	30	г
Маслиново масло	5	г
Јогурт	180	г

Брза пита со сирење		
Јајце	10	г
Пченично брашно	25	г
Јогурт	10	г
Сирење	10	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Сончогледово масло	5	г
Јогурт	180	г
Леб со намаз		
Леб	100	г

Брза пита со зеленчук		
Јајце	10	г
Кисело млеко	20	г
Пченично брашно	25	г
Кисели краставички	10	г
Морков	10	г
Сончогледово масло	5	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Јогурт	180	г
Проја на старински начин		
Пченкарно брашно	25	г

Млечен намаз	30	г
Рендан морков	20	г
Јогурт	180	г

Потпечени лепчиња		
Леб	100	г
Доматно пире	20	г
Кашкавал	20	г
Јајце	15	г
Маслиново масло	5	г
Оригано	0.1	г
Сол	0.1	г
Јогурт	180	г

Леб со сирење и јајце		
Леб	100	г
Путер	30	г
Сирење	30	г
Варено јајце	50	г
Јогурт	180	г

Корнфлекс со јогурт		
Корнфлекс	50	г
Јогурт	180	г
Јаболко	100	г

Пченично брашно	10	г
Јогурт	10	г
Кисела вода	5	г
Јајце	10	мл
Сирење	10	г
Сончогледово масло	5	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Јогурт	180	г

Гужвана гибаница		
Кори за пита	40	г
Пченично брашно	10	г
Јогурт	10	г
Кисела вода	6	г
Јајце	10	г
Сирење	10	г
Сончогледово масло	5	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Домат	30	г
Јогурт	180	г

2. Супа

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Пилешка супа		

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Потаж од зеленчук		

Пилешко месо	30	г
Тестенини	10	г
Морков	10	г
Целер	10	г
Пашканат	10	г
Компир	50	г
Мелено ленено семе	5	г
Просо	5	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Компир	60	г
Тиквичка	20	г
Морков	10	г
Грашок	10	г
Целер	10	г
Мелено ленено семе	5	г
Просо	5	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Супа од зеленчук		
Тиквичка	20	г
Карфиол	20	г
Пиперка	10	г
Компир	50	г
Модар домати	10	г
Тестенини	10	г
Мелено ленено семе	5	г
Просо	5	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Јунешка супа		
Јунешко месо	30	г
Морков	10	г
Целер	10	г
Пашканат	10	г
Компир	50	г
Тестенини	10	г
Мелено ленено семе	5	г
Просо	5	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

3. Салата

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Зимска салата		
Зелка	50	г
Морков	20	г
Репка	20	г
Магдонос	1	г
Маслиново масло	5	г
Јаболков оцет	5	г
Сол	0.1	г

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Македонска салата		
Домат	40	г
Краставица	40	г
Пиперка	20	г
Магдонос	1	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Витаминска салата		
Зелка	50	г
Морков	20	г
Цвекло	30	г
Маслиново масло	5	г
Јаболков оцет	5	г
Сол	0.1	г

Салата со карфиол		
Карфиол	60	г
Морков	30	г
Магдонос	1	г
Маслиново масло	5	г
Јаболков оцет	5	г
Сол	0.1	г

Таратор		
Краставица	50	г
Кисело млеко	50	г
Сол	0.1	г

Краставица салата		
Краставица	90	г
Магдонос	1	г
Маслиново масло	5	г
Јаболков оцет	5	г
Сол	0.1	г

4. Главно јадење

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Шпагети со сирење		
Шпагети	80	г
Сирење	30	г
Доматно пире	40	г

Риба со пире од морков и компир		
Леб	50	г
Ослиќ	100	г
Компир	150	г
Морков	50	г
Јајце	1	г
Млеко	30	мл
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Растурена сарма		
Леб	100	г
Зелка	130	г
Јунешко мелено месо	70	г
Кромид	20	г
Ориз	30	г
Црвен пипер	0.1	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Ќофте во доматен сос		
Леб	100	г
Јунешко мелено месо	50	г
Кромид	30	г
Ориз	10	г
Доматен сос	100	г
Магдонос	1	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Гравче		
Леб	50	г
Грав	70	г
Морков	40	г
Кромид	30	г
Мелено ленено семе	5	г
Просо	5	г
Маслиново масло	5	г
Црвен пипер	0.1	г
Нане	1	г
Сол	0.1	г

Тава ориз со пилешко		
Леб	50	г
Ориз	50	г
Пилешко месо	60	г
Кромид	30	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Грашок со јунешко месо		
Леб	50	г
Грашок	110	г
Морков	20	г
Јунешко месо	70	г
Кромид	30	г
Доматно пире	5	г
Маслиново масло	5	г
Црвен пипер	0.1	г
Сол	0.1	г

Леќа		
Леб	50	г
Леќа	60	г
Морков	20	г
Кромид	20	г
Лук	1	г
Мелено ленено семе	5	г
Црвен пипер	0.1	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Говедски гулаш со ризото		
Леб	50	г
Јунешко месо	60	г
Кромид	60	г
Ориз	50	г
Морков	10	г
Грашок	10	г
Маслиново масло	5	г
Црвен пипер	0.1	г
Сол	0.1	г

Полнети тиквички		
Леб	50	г
Тиквички	150	г
Јунешко мелено месо	40	г
Ориз	20	г
Кромид	20	г
Доматен сос	80	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Спанаќ со ориз и јајце		
Леб	100	г
Спанаќ	150	г
Ориз	50	г
Кромид	20	г
Лук	1	г
Јајце	50	г
Кисело млеко	100	г
Маслиново масло	5	г
Ризото со печурки		

Компир манџа со јунешко месо		
Леб	50	г
Компир	150	г
Јунешко мелено месо	70	г
Домат	30	г
Кромид	20	г
Мелено ленено семе	5	г
Маслиново масло	5	г
Црвен пипер	0.1	г
Сол	0.1	г
Боранија со јунешко месо		

Леб	50	г
Ориз	60	г
Печурки	50	г
Кромид	10	г
Пиперка	10	г
Морков	10	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Полнети пиперки со мелено месо		
Леб	50	г
Пиперка	150	г
Јунешко мелено месо	50	г
Ориз	40	г
Кромид	20	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

Леб	100	г
Боранија	150	г
Јунешко месо	70	г
Кромид	20	г
Лук	1	г
Мелено ленено семе	5	г
Доматно пире	10	г
Маслиново масло	5	г
Сол	0.1	г

5. Десерт

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Сутлијаш		
Млеко	100	мл
Ориз	30	г
Шеќер	5	г
Цимет	0.1	г

Пудинг		
Млеко	150	мл
Густин	15	г
Шеќер	12	г

Печена тиква		
Тиква	150	г
Цимет	0.1	г
Чоколаден колач		
Пченично брашно	15	г

	<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
Овошен колач		
Јајце	10	г
Шеќер	21	г
Сончогледово масло	10	г
Пченично брашно	20	г
Јогурт	20	г
Овошје	30	г
Ванилин шеќер	0.1	г
Прашок за пециво	0.1	г

Печено јаблоко		
Јаблоко	150	г
Цимет	0.1	г
Витамински колач со цвекло		
Пченично брашно	12	г

Шеќер	10	г
Мармалад	10	г
Какао	1.5	г
Кисела вода	15	мл
Сончогледово масло	6	г
Сода бикарбона	0.3	г
Цимет	0.4	г

Шеќер	12	г
Сончогледово масло	6	г
Јогурт	10	г
Цвекло	10	г
Јајце	2	г
Мармалад од сливи	5	г
Ванилин шеќер	0.1	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г

Колач со морков		
Пченично брашно	8	г
Шеќер	10	г
Јајце	5	г
Морков	10	г
Сончогледово масло	8	г
Сода бикарбона	0.2	г
Прашок за пециво	0.1	г
Сол	0.1	г
Цимет	0.2	г
Ѓумбир во прав	0.2	г
Ванилин шеќер	0.1	г

Бомбици со овес и јаблоко		
Овесни снегулки	40	г
Јаблоко	60	г
Шеќер	5	г
Маслиново масло	5	г
Цимет	0.5	г
Ванилин шеќер	0.1	г

6. Ужинки

Ужинките треба да задоволуваат 10 до 15% од дневниот препорачан енергетски внес.

Предлог ужинки:

1. Интегрален варен ѓеврек со јогурт
2. Ладен сендвич
3. Проја со јогурт
4. Печена панцерота со урда и спанаќ
5. Солен мафин со зеленчук
6. Затворена пица
7. Ролат со урда, маслинки, путер и јогурт
8. Благ мафин со овошје
9. Штрудла со јаболка
10. Интегрална кифла со мармалад
11. Овесна штангла со суво овошје
12. Сендвич со јајце
13. Интегрален перек
14. Проја со интегрално брашно, лен и јогурт
15. Интегрална кифла со урда и јогурт

Нормативи за ужинки по порција

Интегрален варен ѓеврек со јогурт	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	19	г
Интегрално пченично брашно	19	г
Сув квасец	0.5	г
Сол	0.5	г
Сончогледово масло	1.1	г
Сода бикарбона	0.9	г
Шеќер	1.1	г
Сусам	5	г
Јогурт	180	г

Проја со јогурт	Количина	Ед. мерка
Пченкарно брашно	8.5	г
Пченично брашно	8.5	г
Јајца	13.2	г
Јогурт	16	г
Сончогледово масло	8.5	г
Урда	3.3	г
Сирење	3.3	г
Зеленчук (пиперка, магдонос, морков и др.)	10	г
Прашок за пециво	0.6	г
Сол	0.4	г
Јогурт	180	г

Ладен сендвич	Количина	Ед. мерка
Интегрален леб	50	г
Кашкавал	35	г
Павлака	5	г
Марула	10	г
Домат	30	г

Затворена пица	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	27	г
Јогурт	17.1	г
Сончогледово масло	8.2	г
Доматен сос	8.6	г
Кашкавал	14.2	г
Маслинки	10	г

Печена панцерота со урда и спанаќ	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	43	г
Сончогледово масло	6.5	г
Јајца	3.5	г
Свеж квасец	1.7	г
Спанаќ	44	г
Урда	22	г
Сол	0.7	г
Шеќер	0.5	г
Оцет	0.5	г
Сусам	1	г

Солен мафин	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	30	г
Млеко	18.3	г
Јајце	3.5	г
Сончогледово масло	2.3	г
Рендан морков	11	г
Сирење	4.2	г
Урда	4.2	г
Прашок за пециво	0.6	г
Сол	0.4	г
Оригано	0.2	г
Јогурт	180	г

Ролат со урда, маслинки, путер и јогурт	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	26	г
Сув квасец	0.7	г
Шеќер	0.4	г
Сол	0.6	г
Сончогледово масло	4.2	г
Урда	20	г
Маслинки	10	г
Путер	5	г
Јајце	4.4	г
Јогурт	180	г

Благ мафин со овошје	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	22	г
Сончогледово масло	11.5	г
Млеко	18	г
Шеќер	10	г
Јајце	4.4	г
Прашок за пециво	1	г
Рендано јаболко	15	г
Цимет	0.8	г

Штрудла со јаболка	Количина	Ед. мерка
Кори за пита	40	г
Јаболка	80	г
Шеќер	2	г
Сончогледово масло	10	г
Ореви	5	г
Газирана минерална вода	6.6	г
Цимет	0.2	г

Интегрална кифла со мармалад	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	25	г
Интегрално пченично брашно	25	г
Млеко	25	г
Јајце	4.4	г
Сончогледово масло	6	г
Шеќер	1.3	г
Квасец	2	г
Сол	0.1	г
Мармалад	20	г

Овесна штангла со суво овошје	Количина	Ед. мерка
Овесни снегулки	18	г
Ореви	4	г
Ленено семе	5	г
Пченични никулци	5.5	г
Суво грозје	15	г
Путер	3	г
Мед	17	г
Кафеав шеќер	3	г
Цимет	0.1	г

Сол	0.3	г
-----	-----	---

Сендвич со јајце	Количина	Ед. мерка
Интегрален леб	50	г
Паста од маслинки	6	г
Кашкавал	40	г
Марула	10	г
Варено јајце	25	г

Интегрален перек	Количина	Ед. мерка
Интегрално пченично брашно	50	г
Свеж квасец	2	г
Сол	1.2	г
Шеќер	0.4	г
Пченично брашно	4	г
Јогурт	180	г

Проја со интегрално брашно, лен и јогурт	Количина	Ед. мерка
Пченкарно брашно	13.3	г
Интегрално пченично брашно	13.3	г
Јајца	8.8	г
Сирење	13.3	г
Кисела павлака	6.6	г
Ленено семе	3.3	г
Сончогледово масло	6.6	г
Прашок за пециво	0.6	г
Сол	1	г
Јогурт	180	г

Интегрална кифла со урда и јогурт	Количина	Ед. мерка
Пченично брашно	30.4	г
Интегрално пченично брашно	13	г
Шеќер	1	г
Сол	0.8	г
Сончогледово масло	8.7	г
Квасец	1.8	г
Урда	20	г
Јогурт	180	г

Нутритивна анализа на ужинки

Интегрален варен ѓеврек со јогурт		<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
	Енергија	290.7	ккал
	Протеини	11.9	г
	Јаглехидрати	38.5	г
	Масти	10.7	г
	Диетални влакна	3.3	г
	Мононезаситени масти	3.1	г
	Полинезаситени масти	2.5	г
Омега 3	0.1	г	

Ладен сендвич		<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
	Енергија	267.8	ккал
	Протеини	15.5	г
	Јаглехидрати	23.5	г
	Масти	12.5	г
	Диетални влакна	3.5	г
	Мононезаситени масти	3.4	г
	Полинезаситени масти	1.1	г
Омега 3	0.2	г	

Проја со јогурт		<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
	Енергија	294.5	ккал
	Протеини	11	г
	Јаглехидрати	23.3	г
	Масти	17.7	г
	Диетални влакна	1.1	г
	Мононезаситени масти	4.2	г
	Полинезаситени масти	6.2	г
Омега 3	0.1	г	

Печена панцерота со урда и спанаќ		<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
	Енергија	275.1	ккал
	Протеини	9.9	г
	Јаглехидрати	35.8	г
	Масти	10.3	г
	Диетални влакна	2.5	г
	Мононезаситени масти	1.7	г
	Полинезаситени масти	4.8	г
Омега 3	0.1	г	

Солен мафин		<i>Количина</i>	<i>Ед. мерка</i>
	Енергија	279.3	ккал
	Протеини	11.7	г
	Јаглехидрати	33.9	г
	Масти	10.8	г
	Диетални влакна	1.3	г
	Мононезаситени масти	2.6	г
	Полинезаситени масти	1.9	г
Омега 3	0.1	г	

Затворена пица		Количина	Ед. мерка
	Енергија	245.5	ккал
	Протеини	7.1	г
	Јаглехидрати	22.7	г
	Масти	14.1	г
	Диетални влакна	1.3	г
	Мононезаситени масти	3.7	г
	Полинезаситени масти	5.7	г
	Омега 3	0.1	г

Ролат со урда, маслинки, путер и јогурт		Количина	Ед. мерка
	Енергија	332.7	ккал
	Протеини	13	г
	Јаглехидрати	30.3	г
	Масти	17.9	г
	Диетални влакна	1.2	г
	Мононезаситени масти	4.6	г
	Полинезаситени масти	3.3	г
	Омега 3	0.1	г

Благ мафин со овошје		Количина	Ед. мерка
	Енергија	248.5	ккал
	Протеини	3.5	г
	Јаглехидрати	30.7	г
	Масти	12.8	г
	Диетални влакна	1.5	г
	Мононезаситени масти	2.6	г
	Полинезаситени масти	7.8	г
	Омега 3	0	г

Штрудла со јаболка		Количина	Ед. мерка
	Енергија	284.9	ккал
	Протеини	4.5	г
	Јаглехидрати	37.9	г
	Масти	13.8	г
	Диетални влакна	2.7	г
	Мононезаситени масти	2.4	г
	Полинезаситени масти	9	г
	Омега 3	0.5	г

Интегрална кифла со мармалад		Количина	Ед. мерка
	Енергија	314.1	ккал
	Протеини	7.6	г
	Јаглехидрати	53.6	г
	Масти	8.2	г
	Диетални влакна	3.8	г
	Мононезаситени масти	1.7	г
	Полинезаситени масти	4.4	г
	Омега 3	0	г

Овесна штангла со суво овошје		Количина	Ед. мерка
	Енергија	270.6	ккал
	Протеини	5.7	г
	Јаглехидрати	45.9	г
	Масти	8.9	г
	Диетални влакна	4.8	г
	Мононезаситени масти	1.9	г
	Полинезаситени масти	4.2	г
	Омега 3	1.6	г

Сендвич со јајце		Количина	Ед. мерка
	Енергија	319.4	ккал
	Протеини	19.1	г
	Јаглехидрати	23.5	г
	Масти	16.7	г
	Диетални влакна	3.1	г
	Мононезаситени масти	4.5	г
	Полинезаситени масти	1.4	г
	Омега 3	0.2	г

Интегрален перек со јогурт		Количина	Ед. мерка
	Енергија	298.3	ккал
	Протеини	13.6	г
	Јаглехидрати	48.1	г
	Масти	7.2	г
	Диетални влакна	5.6	г
	Мононезаситени масти	1.8	г
	Полинезаситени масти	0.8	г
	Омега 3	0.1	г

Проја со интегрално брашно, лен и јогурт		Количина	Ед. мерка
	Енергија	341.1	ккал
	Протеини	12.7	г
	Јаглехидрати	30.2	г
	Масти	19.7	г
	Диетални влакна	3.3	г
	Мононезаситени масти	4.6	г
	Полинезаситени масти	6.1	г
	Омега 3	0.9	г

Интегрална кифла со урда и јогурт		Количина	Ед. мерка
	Енергија	379.6	ккал
	Протеини	14.4	г
	Јаглехидрати	42.6	г
	Масти	17.2	г
	Диетални влакна	2.4	г
	Мононезаситени масти	3.4	г
	Полинезаситени масти	6.2	г
	Омега 3	0.1	г