

**BOSNA I HERCEGOVINA**  
**Ministarstvo odbrane-obrane**  
**SARAJEVO**



**BOSNA I HERCEGOVINA**  
**Ministarstvo odbrane**  
**SARAJEVO**

**P R A V I L N I K**  
**O KRITERIJIMA ISHRANE U ORUŽANIM SNAGAMA**  
**BOSNE I HERCEGOVINE U MIRU**

Sarajevo, januar 2009. godine

*Na osnovu člana 16. i 61. Zakona o upravi Bosne i Hercegovine („Službeni glasnik BiH“, broj 32/02) i člana 15. stav (1) tačka a) Zakona o odbrani Bosne i Hercegovine („Službeni glasnik BiH“, broj 88/05), Ministar odbrane d o n o s i*

# **P R A V I L N I K**

## **O KRITERIJIMA ISHRANE U ORUŽANIM SNAGAMA BOSNE I HERCEGOVINE U MIRU**

### **POGLAVLJE I - OPĆE ODREDBE**

#### **Član 1. (Predmet Pravilnika)**

Ovim pravilnikom se uređuju pravila i kriteriji ishrane, planiranje i organiziranje ishrane, način i čuvanje hrane, kontrola hrane i druga pitanja koja se odnose na ishranu ljudstva u Oružanim snagama Bosne i Hercegovine ( u daljem tekstu: Oružane snage) u miru.

#### **Član 2. (Primjena Pravilnika)**

Ovaj pravilnik se primjenjuje u komandama i jedinicama u Oružanim snagama u miru.

### **POGLAVLJE II – PLANIRANJE I ORGANIZIRANJE ISHRANE**

#### **Član 3. (Planiranje ishrane i sanitarno-sigurnosne mjere)**

- (1) Planiranje i organiziranje ishrane mora biti utemeljeno na naučnim dostignućima, a u realizaciju ishrane se moraju sprovesti neprekidno sanitarno – sigurnosne mjere.
- (2) Ishrana u Oružanim snagama treba biti u skladu sa ekonomskim mogućnostima. Hrana mora biti zdravstveno ispravna i ukusna. Ishrana mora zadovoljavati minimum fizioloških potreba i mora odgovarati specifičnim vojnim zahtjevima.
- (3) Svi poslovi i aktivnosti koji se izvršavaju u okviru ishrane ljudi moraju biti zasnovani na organizaciji i tehnologiji koja isključuje propuste koji bi uzrokovali zdravstvene posljedice po ljude u pojavama obolijevanja izazvanim neispravnim namirnicama i hranom, ili obolijevanja uslijed deficitarne hrane.
- (4) Nabavka namirnica, vlastita proizvodnja hrane, transport i čuvanje (skladištenje), obrada namirnica, priprema i podjela gotovih jela, moraju biti neprekidno sanitarno nadzirani od organa službe saniteta i veterinarske službe.

- (5) Namirnice životinjskog porijekla se obavezno sanitarno nadziru od veterinarskih organa.
- (6) Izdvojeni objekti i prostori za pripremu i podjelu manjih količina jela moraju ispunjavati osnovne higijenske uvjete i posjedovati opremu za pripremanje jednostavnih jela.
- (7) Sanitarnim i veterinarskim nadzorom nad ishranom se sprječavaju oboljenja alimentarnog porijekla (infekcije, toksikoinfekcije, intoksikacije).

#### **Član 4. (Transportiranje namirnica i jela)**

Za transportiranje jela i namirnica izborom podesnih vozila i posuda moraju se osigurati osnovni higijenski preduvjeti za zaštitu hrane od zagađenja i kvarenja.

#### **Član 5. (Zdravstvena kontrola osoblja i kontrola namirnica)**

- (1) Osoblje zaposleno u objektima ishrane mora biti kvalificirano za poslove ishrane, i zdravo, što se provjerava testiranjem znanja (higijenski minimum) i ljekarskim pregledima.
- (2) Obavezno je sedmično vršenje higijenskih smotri ljudstva koje radi u ishrani. Šestomjesečno se moraju vršiti pregledi ljudstva na kliconoštvo, o čemu se vodi uredna evidencija.
- (3) U kuhinjama (restoranima) se od svih pripremljenih jela svakodnevno uzima i čuva na hladnom mjestu (u frižideru) – uzorak kontrolnog obroka. Uzorak se obilježava datumom i oznakom vrste jela i čuva 48 sati.
- (4) Uzorak iz prethodnog stava ovog člana u naznačenom roku se po epidemiološkim indikacijama koristi kao uzorak za laboratorijska ispitivanja, a nakon tog roka se odlaže u pomije.

#### **Član 6. (Prostorije i kontrola prostorija za pripremu jela)**

- (1) Prostorije za pripremu jela-kuhinje moraju veličinom prostora i opremom zadovoljavati osnovne higijenske zahtjeve. Neto površina kuhinje se koristi u omjeru : 40% za kuhinjsku opremu i 60% površine kao radna i pripremna površina.
- (2) Kuhinjsko-trpezarijski blok treba da ima shemu kretanja namirnica prilikom obrade i nije dozvoljeno da se ukrštaju „čista“ i „nečista“ linija kretanja namirnica na način da se rizikuje zagađivanje namirnica putem ruku, putem alata i pribora ili putem radnih površina.
- (3) Zabranjeno je obrađivanje sirovih namirnica sa termički obrađenim namirnicama na istoj radnoj površini.

(4) U kuhinjsko-trpezarijskom bloku se posebna pažnja posvećuje čistoći i urednosti radne odjeće, čistoći pribora, alata, kuhinjske opreme, kuhinjskog posuđa i posuđa za objedovanje.

(5) Zaštitu od rizika zagađivanja hrane osigurati kroz urednost i čistoću sporednih, sanitarnih prostorija i prostorija za čuvanje pribora i sredstava za čišćenje.

#### **Član 7. (Termička obrada i dostava jela)**

(1) Pripremanje jela organizirati centralizirano tako da se postigne dopremanje jela na udaljenostima do 10 km najviše, odnosno da prevoz toplih jela traje 30 minuta najduže.

(2) Termički obrađena jela podijeliti u roku od 2 sata nakon završetka termičke obrade, a do podjele ih treba čuvati na temperaturi preko 70 ° C.

(3) Pribori i alati za obradu namirnica koje su sirove i termički obrađenih namirnica moraju biti obilježeni i odvojeni, a koristiti se mogu samo namjenski.

#### **Član 8. (Kontrola vode koja se koristi za pripremanje jela)**

Snabdijevanje vodom koja se koristi prilikom obrade namirnica i pripremanja jela tretira se ravnopravno sa ishranom u pogledu organizacije, tehnologije i sanitarnog nadzora .

#### **Član 9. (Uskladištenje i kontrola skladišta namirnica)**

(1) Namirnice moraju biti zaštićene od pristupa insekata i glodara primjenom:

- a) Pasivnih, mehaničkih mjera zaštite (mreže na prozorima i ventilacionim otvorima, ugradnja metalnih vrata ili postavljanje okova od lima na drvena vrata i pragove) i
- b) Aktivnim mjerama sprovođenja dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije.

(2) Uskladištenje namirnica mora biti u skladu sa zahtjevima građevinske i tehničke uvjetnosti skladišnog prostora. Skladište mora zadovoljavati zahtjeve mikroklimatskih normativa za čuvanje namirnica, te primjenjivati normative temperature i vlažnosti zraka u magacinu, kao i rokove održivosti pojedinih grupa namirnica.

(3) Namirnice koje se čuvaju u rashladnim prostorima do upotrebe se moraju čuvati u neprekidnom rashladnom lancu.

### **POGLAVLJE III – ISHRANA LJUDI**

#### **Član 10. (Osnovne grupe namirnica)**

(1) Planom ishrane u Oružanim snagama se određuje prosječan mjesečni i godišnji sastav hranljivih i zaštitnih materija koji se mora ostvariti, a u dnevnom jelovniku u okviru zadanog raspona.

(2) Prilikom popuna rezervi hrane prioritet treba dati sljedećim grupama namirnica:

- a) žitarice i proizvodi od žitarica;
- b) leguminoze;
- c) šećer;
- d) masnoće;
- e) mlijeko u prahu;
- f) konzervirane preradevine od voća i povrća;
- g) mesne konzerve, i
- h) so i drugi začini.

(3) U ljetnim i jesenskim mjesecima prioritete treba davati sljedećim namirnicama:

1. svježe voće i povrće;
2. svježe mlijeko i preradevine od mlijeka;
3. svježa jaja i svježe meso.

### **Član 11.**

#### **(Energetska vrijednost dnevnog obroka)**

(1) Jela se pripremaju prema dnevnom jelovniku koji se izrađuje najmanje 7 dana unaprijed i osnova za planiranje dnevnog obroka pripadnika Oružanih snaga je sljedeća struktura namirnica izražena kao relativno energetska učešće:

a) Žitarice (brašno, tjestenina, riža)	43 %
b) Povrće (grah, svježe povrće, sušeno povrće, konzervirano povrće)	12 %
c) Meso, riba, jaja (meso i riba svježa, konzervirana),	
d) Proizvodi od mesa i ribe, (jaja svježa i jaja u prahu)	15 %
e) Mlijeko i mliječni proizvodi (svježe mlijeko, mlijeko u prahu)	
f) Mliječni proizvodi – (sir i mliječni namaz)	8 %
g) Masnoće (ulje, margarin, maslac, maslo)	12 %
h) Šećer (konzumni šećer, proizvodi na bazi šećera – džem)	
i) Marmelada (pekmez, med, krem proizvodi)	6 %
j) Voće (svježe voće, sušeno voće)	3 %
k) Napici i začini	1 %

(2) Ukupna energetska vrijednost dnevnog obroka se planira na nivoima koji su prikazani tabelarno u prilogu ovog pravilnika, i njegov su sastavni dio, s tim, da relativno energetska učešće za bjelančevine iznosi 10 – 15 %, za masnoće 25 – 35 % i za ugljene hidrate 50-60%.

### **Član 12.**

#### **(Osnovni obroci ishrane ljudi)**

Osnovni obroci ishrane ljudi u Oružanim snagama daju se kao:

1. kuhani dnevni obrok koji se priprema prema jelovniku podijeljen na tri obroka, odnosno četiri obroka: doručak, (užina), ručak i večera;
2. konzervirani dnevni obrok koji se koristi kada nema mogućnosti da se pripremi kuhani obrok;
3. dopunski obrok kojim se pojačava ishrana kada se utvrđuju posebne potrebe za dopunsku ishranu;
4. dopunski obrok za vrijeme posta.

**Član 13.**  
**(Jelovnici kuhanog dnevnog obroka)**

- (1) Kuhani dnevni obrok se normativno definira po vrstama na:
  - a) Jelovnik - 1 (jelovnik po tipu optimalne ishrane),
  - b) Jelovnik - 2 (jelovnik po tipu posebne ishrane), i
  - c) Jelovnici za vrijeme posta.
- (2) Za ishranu profesionalnih vojnih lica i jedinica za posebne namjene (diverzanti, planinci, interventne jedinice) se primjenjuje jelovnik broj 1.
- (3) Za ishranu pripadnika Oružanih snaga visoko diferenciranih specijalnosti (piloti, letači, ronionci, padobranc) se primjenjuje jelovnik 2.
- (4) Recepture za pripremu jela sadrže normative namirnica što podrazumijeva energetska vrijednost namirnica i jela, hranljive i zaštitne sastojke namirnica i jela, kao i tehnološko uputstvo za pripremanje i podjelu jela.
- (5) Pokazatelji ukusa hrane koriste organoleptička zapažanja kontrolnih i dežurnih organa i mjerenje tzv. „stalnog otpada“ koji ne smije biti veći od 6 do 8 %, izražen kao težinski omjer.
- (6) Ispitivanje dnevnih obroka hrane na energetska vrijednost i biološku strukturu se vrši povremeno i ciljano, po posebnim naređenjima, u okviru dostignutih organizacijskih i kadrovskih mogućnosti specijaliziranih vojnih i civilnih ustanova preventivne medicinske službe.

**Član 14.**  
**(Izdavanje dopunskih obroka)**

- Dopuna u ishrani se izdaje po ukazanoj potrebi na temelju naređenja nadležnog starješine jedinice, a na prijedlog sanitetskog organa.
- a) Dopunski obrok broj 1 se izdaje u periodu niskih vanjskih temperatura.
  - b) Dopunski obrok broj 2 se izdaje osobama na stacionarnom liječenju.
  - c) Dopunski obrok broj 3 se izdaje pripadnicima Oružanih snaga izloženim povećanim fizičkim naporima.
  - d) Dopunski obrok broj 4 se izdaje za državne, vjerske i vojne praznike.

**Član 15.**  
**(Konzervirani dnevni obrok)**

- (1) Konzervirani dnevni obrok mora da zadovolji opće zahtjeve iz normativa ishrane koje ispunjava kuhani dnevni obrok i posebne uvjete specifične za konzerviranu hranu i. energetska vrijednost treba da se kreće u rasponu od 13180 kJ do 16112 kJ. Prosječna težina konzerviranog dnevnog obroka treba da se kreće u rasponu od 1000 g do 1200 g .
- (2) Ambalažiranje mora da osigura pouzdan transport i sigurno skladištenje. Rok upotrebe se određuje prema komponenti sa najkraćim rokom i ne može biti kraći od 2 godine.

- (3) Deklaracija treba da sadrži osnovne podatke o konzerviranom dnevnom obroku:
- a) šifrirani naziv obroka;
  - b) osnovne podatke o energetskejoj vrijednosti i biološkoj strukturi obroka;
  - c) osnovne podatke o asortimanu komponenti obroka i
  - d) podatke o roku upotrebe.

## POGLAVLJE IV ZAVRŠNE ODREDBE

### Član 16. (Sastavni dijelovi Pravilnika)

Sastavni dio ovog pravilnika su normativi, tabele i jelovnici koji su dati u prilogu od 1 do 11.

### Član 17. (Stupanje na snagu i primjena Pravilnika)

Ovaj pravilnik stupa na snagu danom donošenja.

Broj : 11-02-3-628 /09  
Sarajevo, 11-02-2009 2009. godine



**NORME PRIPADANJA**

Tabelarni pregled normi pripadanja jelovnika u redovnim prilikama (redovno snabdijevanje namirnicama) u miru :

<b>VRSTE JELOVNIKA</b>	<b>ENERGETSKA VRIJEDNOST</b>	<b>KORISNICI</b>
<b>JELOVNIK – 1</b> (optimalna ishrana)	13565 - 16579 kJ	profesionalna vojna lica i jedinice za posebne namjene (diverzanti, planinci, interventne jedinice)
<b>JELOVNIK – 2</b> (posebna ishrana)	15826 - 19344 kJ	visoko diferencirane specijalnosti (piloti, letači, ronjoci, padobrancii)

*Prilog broj 2*

**TABELARNI PREGLED OSNOVNIH KARAKTERISTIKA JELOVNIKA**

<b>OBROK</b>	<b>JELOVNIK – 1 (optimalna ishrana)</b>	<b>JELOVNIK – 2 (posebna ishrana)</b>
Doručak	- hljeb 150 g - napitak 300 ccm - dvije kvalitetne komponente	- hljeb 150 g - napitak 300 ccm - tri kvalitetne komponente
Užina	- hljeb 100 g - mesna konzerva 100g riblja konzerva 125g	- hljeb 100 g - mesna konzerva 100 gr. - čokolada 50 g - sok 300 ccm
Ručak	- hljeb 300 g - osn. jelo 500-600 g - napitak 300 ccm - dvije dodatne komponente	- hljeb 200 g - osn. jelo 500-600 g - napitak 300 ccm - tri dodatne komponente
Večera	- hljeb 150 g - osn. jelo 300-400 g - jedna dodatna komponenta	- hljeb 150 g - osn. jelo 300-400 g - dvije dodatne komponente

**SPECIFIKACIJA KOLIČINA KOMPONENTI I NAMIRNICA ZA POJEDINE OBROKE**

**NAPITAK:**

- Čaj sadrži 30-40 g šećera i 3-4 g suhog čaja za 300 ccm čaja.
- Bijela kahva sadrži 3 g kahve ili surogata, 250 ccm mlijeka i 20 g šećera za 300 ccm bijele kahve.
- Kakao sa mlijekom sadrži 4 g kakao praha, 250 g mlijeka i 20 g šećera za 300 ccm kakao napitka.
- Mlijeko se pripravlja od svježeg mlijeka ili od mlijeka u prahu u omjeru (125 g mliječnog praha + 1000 ccm vode).

**KVALITATIVNE KOMPONENTE:**

- 1) Pretežno bjelančevinastog sadržaja
  - tvrdi sir 50 g
  - topljeni sir 25 g
  - jaje 1 komad
  - mesni narezak 75 g
- 2) Pretežno ugljiko hidratnog sadržaja
  - med 25 g
  - džem 30 g
  - marmelada 30 g
  - kakao krem 40 g
- 3) Pretežno masnog sadržaja
  - maslac 20 g
  - margarin 20 g
  - maslo 20 g
  - mast 20 g
  - pašteta 50 g

**DOPUNSKE KOMPONENTE:**

- Supa (čorba) 250-300 ccm
- Salata 150-200 g
- Voće 100-200 g
- Kolač 50-100 g

- Kompot 300 ccm
- Sutlija 200 ccm
- Jogurt 200 ccm
- Voćni sok 200 ccm

#### OSNOVNO JELO RUČAK:

- Varivo sa mesom 500-600 g (75-100 g mesa ili mesne konzerve)

#### Osnovno jelo večera:

- Kuhano jelo 300-400 g
- Suha večera 100-200 g
- „Mala večera“ (pite 250 g, prženice 150 g...)

### I PRIMJER JELOVNIKA - 1

OBROK	KOLIČINA	NORMATIV
<b>Doručak</b>		
- hljeb	- 150	- suhi čaj 3 g
- čaj	- 300	- šećer 30 g
- med	- 25	
- topljeni sir	- 25	
<b>Užina</b>	- 100	-
- hljeb	- 75	
- mesni narezak		
<b>Ručak</b>		
- hljeb	- 300	- krompir 400 g, luk 20 g,
- musaka od krompira	- 500	- mljeveno meso 100 g
- salata od kupusa	- 200	- ulje 15 g, jaja 1 kom,
- kolač krofna	- 200	- kupus 200 g, ulje 5, sirće 5 g,
		- brašno 70 g šećer 12, ulje 10 g
<b>Večera</b>		
- hljeb	- 150	riža 50 g, luk 20 g, ostalo povrće
- dinstana riža i paprikaš	- 300	50, mesna konzerva 50 g, crvena
- sutlija	- 300	paprika 3 g, riža 25 g, mlijeko 200
		ccm, šećer 20 g
<b>Ukupna količina</b>	<b>2 425 g</b>	

Biološka struktura	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
	124,9	120,6	562,8	811	19,8	5440	5.12	98
<b>Učešće u %</b>	<b>13,0%</b>	<b>28,5%</b>	<b>58,5%</b>					

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 16 481 kJ.

### Kratke upute za pripremu

#### Musaka od krompira:

- *Na vrelo ulje dodaje se isitnjen luk i proprži dok ne porumeni. Dodaje se mljeveno meso i dinsta dok ne postane rastresito. Na to se dodaje crvena paprika i so. U podmazane plehove se slaže krompir izrezan na ploške i poprženo meso u sloj debljine 6 cm. U pećnici se peče, a kad krompir omekša, zalije se smjesom od jaja i mlijeka. Ponovo se peče dok ne porumeni.*

#### Dinstana riža paprikaš:

- *Na vrelo ulje dodaje se probrana i oprana riža i prži da se glazira. Nalije se slanom ključalom vodom i kuha 10 minuta. Ostavi se 20-25 minuta da riža nabubri. Na zagrijano*

ulje dodaje se isitnjeni luk, mrkva, crvena paprika i ukuhani paradajz. Malo se poprži i nalije voda i kuha 15-20 minuta. Doda se mesna konzerva i kuha još 5 minuta. Na kraju se doda biber, peršun i so.

## II PRIMJER JELOVNIKA - 1

OBROK	KOLIČINA	NORMATIV
<b>Doručak</b>		
- hljeb	- 150	mlijeko 300 ccm, kakao 4 g, šećer 30 g, originalno pakovanje ili rinfuza originalno pakovanje ili rinfuza
- kakao sa mlijekom	- 300	
- marmelada	- 30	
- maslac	- 20	
<b>Užina</b>		-
- hljeb	- 100	
- pašteta	- 50	
<b>Ručak</b>		
- hljeb	- 300	krompir 200 g, meso 100 g, povrća raznog 100 g, ulje 20 g, biber, lovor paprika
- bosanski lonac	- 500	
- salata od sira i mladog luka	- 200	
- baklava	- 100	
<b>Večera</b>		
- hljeb	- 150	svježa ili konzervirana riba 200 g, ulje 15 g, ½ jajeta, brašno suho voće 50 g, šećer 20 g
- pohovana riba	- 200	
- kompot od suhog voća	- 300	
	-	
<b>Ukupna količina</b>	2 300 g	

Biološka struktura	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
	124,0	141,0	509,0	1012	15,6	6660	3,3	82
<b>Učešće u %</b>	<b>13,0%</b>	<b>33,60%</b>	<b>53,4%</b>					

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 16 349 kJ.

### Kratke upute za pripremu

#### Bosanski lonac:

- Priprema se tako da se očišćeno povrće, meso i začini kuhaju u hermetički zatvorenim posudama na tihoj vatri, najmanje tri sata.

#### Pohovana riba:

- Riba se očisti, osuši ubrusom, pobrašni i umače u smjesu brašna, jaja i mlijeka. Prži se u ulju na laganoj vatri dok ne porumeni.

#### Kompot od suhog voća:

- Suho voće se probere, dobro opere, doda šećera i kuha dok voće ne omekša. Može se služiti toplo i hladno. Prilikom podjele miješati sadržaj radi ravnomjerne podjele.

## I PRIMJER JELOVNIKA - 2

OBROK	KOLIČINA	NORMATIV
<b>Doručak</b>		
- hljeb	- 150	
- bijela kahva	- 300	
- marmelada	- 30	Originalno pakovanje ili u rinfuzi
- kuhano jaje	- 1 komad	Jaje 50-60 g težine
- maslac	- 20	Originalno pakovanje ili u rinfuzi
<b>Užina</b>		
- hljeb	- 100	
- mesni narezak	- 75	
- vafl proizvod	- 50	
- voćni sok	- 200	
<b>Ručak</b>		
- hljeb	- 200	
- čorba od povrća	- 250	Luk 10 g, mrkva 15 g, krompir 40 g, ostalo povrće 20 g, ulje 8 g, začini
- pire krompir i gulaš sa saftom	- 500	Suhi pire krompir 60 g, mlijeko 50 ccm, ulje 15 g, gulaš u konzervi 150 g,
- salata od kis. kupusa	- 150	Kiseli kupus sječeni 150 g
- kolač - rolat	- 75	Industrijski kolač 75 g
<b>Večera</b>		
- hljeb	- 150	
- tjestenina sa sirom	- 300	Tjestenina 100 g, ulje 10 g, sir 50 g
- voće-narandža 150	- 300	
	- 150	
<b>Ukupna količina</b>	<b>2 750 g</b>	

Biološka struktura	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
	140,8	119,7	671,9	1062	22,3	5737	6,5	129
<b>Učešće u %</b>	<b>12,1%</b>	<b>25,2%</b>	<b>61,7%</b>					

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 18 604 kJ.

### Kratke upute za pripremu

#### Čorba od povrća:

- Na vrelo ulje dodaje se isitnjeni luk i proprži. Nakon toga se dodaje mrkva, peršun i povrće po izboru koje se izdinsta. Dodaje se paprika u prahu i nalije vodom, a zatim kuha. Kada povrće omekša dodaje se ukuhani paradajz i krompir isječen na kockice. Prokuha se i posoli. Može se dodati zaprška, biber i mesna kocka.

#### Pire krompir:

- Pripravljaju se tako da se u slanu ključalu vodu u koju je dodato mlijeko i ulje sipaju pahuljice krompira u odnosu 5:1=voda: pahuljice. Gulaš se istrese iz konzervi, zagrije i po potrebi domasti. Dodaje se na topli pire krompir.

## II PRIMJER JELOVNIKA - 2

OBROK	KOLIČINA	NORMATIV
<b>Doručak</b> - hljeb - čaj - maslac - sir - med	- 150 - 300 - 20 - 25 - 25	Suhi čaj 3 g, šećer 30g originalno pakovanje ili rinfuza originalno pakovanje ili rinfuza originalno pakovanje ili rinfuza
<b>Užina</b> - hljeb - pašteta - čokolada - voćni sok	- 100 - 50 - 50 - 200	
<b>Ručak</b> - hljeb - paradajz čorba  - dinstani grašak, pire krompir i pečena piletina - salata od kupusa - kolač - krofna	- 200 - 300  - 500 - 100 - 100	Ukuhani paradajz 10g, luk 10g, mrkva 10g, riža 10g, ulje 10g Grašak suhi 60g, pire krompir u pahuljicama 30g, očišćena mlada piletina 150g, ulje 30g Kupus 150g, ulje 5g, sirće 5g Brašno 70g, ulje 10g, šećer 12g
<b>Večera</b> - hljeb - pohovana riba - sutlija - jabuka	- 150 - 200 - 300 - 100	Ribe 200g, ½ jajeta, ulje 10g Riže 30g, mlijeka 200 ccm, šećer 20g
<b>Ukupna količina</b>	2 920 g	

Biološka struktura	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
	157,2	155,8	610,0	856	18,7	5119	5,05	174
<b>Učešće u %</b>	<b>14,0%</b>	<b>31,6%</b>	<b>54,4%</b>					

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 19 235 kJ.

### Kratke upute za pripremu

#### Paradajz čorba:

- Na vrelo ulje se dodaje isitnjeni luk, mrkva i proprži dok ne porumeni. Dodaje se voda i kuha dok ne omekša. Povrće se propasira i na to se doda ukuhani paradajz i voda i malo prokuha. Dodaje se prokuhana riža, ponovo prokuha. Dosoli se, stavi peršun list i malo šećera.

#### Pečena piletina:

- Piletina pripremljena za pečenje se posoli i naulji i slaže u podmazane plehove. Peče se na temperaturi 200-250 ° C do 1 sat. Kontrolirati u toku pečenja i po potrebi okrenuti i prelivati sokom. Pečenje isjeći na komade od 130 g. Dinstani grašak i pire krompir prelići sokom od pečenja.

**Sutlija:**

- U ključalu vodu dodaje se prebrana i oprana riža (odnos 2:1=voda:riža) i kuha dok riža ne omekša. U drugoj posudi se kuha mlijeko sa šećerom, pa se dodaje na omekšanu rižu i kuha 10-15 minuta. Može se posuti cimetom ili kakao prahom.

**III PRIMJER JELOVNIKA - 2**

OBROK	KOLIČINA	NORMATIV
<b>Doručak</b> - hljeb - čaj - slanina suha - jaja svježa	- 150 - 300 - 50 - 2	Razni čaj 3 g, šećer 30g Slanina suha 50 g 2 komada
<b>Užina</b> - hljeb - mesni narezak - čokolada - voćni sok	- 100 - 75 - 50 - 200	
<b>Ručak</b> - hljeb - meso svinjsko svježe - pasulj u zrnju - salata od cvekle - voće	- 200 - 120 - 100 - 100 - 100	Paprika u prahu 0.5g, luk 40g, luk bijeli 2g, peršun svježi 1g, mast svinjska 10g Pasulj u zrnju 100g, Cvekla pasterizirana 100g, Voće svježe sezonsko 200 g
<b>Večera</b> - hljeb - kobasica kranjska - jogurt	- 150 - 120 - 0.2	Kranjska kobasica 120 g, senf 5 g Jogurt 2 dl
<b>Ukupna količina</b>	1817,2	

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 1817,2 kj

**Kratke upute za pripremu****Svinjsko pečenje:**

- Svinjsko meso, (krmenadla) pripremi se za pečenje tako što se izreže na jednake komade te se posoli i poreda u plehove koji su prije toga podmazani sa svinjskom mašću ili nauljeni. Peče se na temperaturi od 180 do 200° C oko 90 minuta. Kontrolirati u toku pečenja i po potrebi okrenuti i prelivati sokom.

**Grah:**

- Suhi grah staviti u dovoljnu količinu hladne vode da se namače 2-3 sata, vodu ocijediti, grah staviti u posudu za kuhanje i nadoliti hladnom vodom u omjeru 1:1. Kada proključa, kuhati još 15 minut. Nakon toga vodu ocijediti i nadoliti vrućom vodom da se grah dobro potopi. Dodati so i polovicu isjeckanog luka i nastaviti kuhanje. Ostatak crvenog luka, naribanu mrkvu popržiti na pola količine ulja da lagano požuti, pa sve dodati u napola skuhanu grah. Ostatak ulja zagrijati, dodati brašno i pržiti da požuti, dodati isjeckani bijeli luk i mljevenu papriku, na kraju dodati lovorov list a može se dodati i malo jabučnog sirćeta.

**Kobasica kranjska:**

- U tavi zagrijati masnoću i staviti kobasice da se prže, stalno ih okretati da se sa svih strana zarumene i isprže.

**IV PRIMJER JELOVNIKA - 2**

<b>OBROK</b>	<b>KOLIČINA</b>	<b>NORMATIV</b>
<b>Doručak</b> - hljeb - čaj - kobasica barena - sir topljeni	- 150 - 300 - 100 - 50	Razni čaj 3 g, šećer 30g Kobasica barena - hrenovka 100 g Sir topljeni 50 g
<b>Užina</b> - hljeb - mesni narezak - čokolada - voćni sok	- 100 - 75 - 50 - 200	
<b>Ručak</b> - hljeb - juha koncentrat - meso svinjsko svježe - riža u zrnu - đuveč - voće	- 200 - 16 - 120 - 80 - 80 - 200	Juha 16 g, dodatak jelima 1 g, luk 40g, luk Meso svinjsko 120 g, brašno 2g, mast sv. 10g Riža u zrnu 80 g, papar 1g, Đuveč konzervirani 80g, Voće svježe sezonsko 200 g
<b>Večera</b> - hljeb - riba svježa - krompir	- 150 - 150 - 300	Riba svježa 150 g, jaja 0.4 kom, mast svinjska 15 g, ulje jestivo 20 g, limun 5g, Krompir svježi 300g
<b>Ukupna količina</b>	2321	

Energetska vrijednost ovog jelovnika je 2321 kj

**Kratke upute za pripremu****Svinjsko pečenje:**

- Meso izrezati na komade od oko 1,5 kg, posoliti ih i poslagati na namašćene plehove. Odozgo meso politi vrućom masnoćom i staviti peći u zagrijanu pećnicu. Kada meso zarumeni treba ga okrenuti. Za vrijeme pečenja meso polijevati vlastitim sokom a po potrebi doliti malo tople vode. Pečeno meso izvaditi, malo ga ohladiti i narezati na podjednake komade.

**Riža sa đuvečom:**

- Na malo masnoće ispržiti sitno isjeckani luk pa dodati đuveč iz konzerve i dodatak jelima. U drugaj posudi na masnoći pržiti očišćenu rižu dok ne bude glazirana. Rižu zaliti pripremljenim đuvečom i tekućinom, tako da omjer tekućine i riže bude 3:1. Posoliti, dodati papar, sitno isjeckani peršunov list, pa sve zajedno kuhati 15-20 minuta.

**Riba pohovana:**

- Ribu očistiti, oprati, posoliti i uvaljati u brašno, zatim ribu umočiti u dobro razmućena jaja pomiješana sa malo ulja. Pržiti u dovoljnoj količini zagrijanog ulja. Pržiti prvo sa jedne strane, a zatim okrenuti na drugu stranu i pržiti dok ne zarumeni i bude pečeno.

**Prilog broj 3**

## SASTAVLJANJE SEDMIČNOG JELOVNIKA

Opće napomene

- Kuhinje sačinjavaju numeriranu vlastitu listu jela. Na temelju liste jela, po predloženom šablonu, kuhinje sačinjavaju jelovnik za sedam dana.
- Jelovnik mora omogućiti raznovrsnost asortimana jela, najmanje po načelu, da se za ručak i večeru ne ponavljaju jela od srodnih namirnica (naprimjer: tjestenina, grah i riža i sl. i za ručak i za večeru), a da se jedno jelo ne ponavlja u sedmici više od 2do3 puta.
- Na sačinjenom jelovniku za sedam dana, jela se umjesto tekstom prikazuju brojevima kojima su numerirana u listu jela i komponenti, čime se postiže veća preglednost, a kasnije je moguća i računarska obrada.

### Primjer prikaza jednog sedmičnog jelovnika tipa JELOVNIK - 1

JELO ILI KOMP.	PONED	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRT.	PETAK	SUBOTA	NEDELJ.
<b>Doručak</b>							
Napitak	12,1	12,8	12,2	12,5	12,4	12,6	12,8
Kval. kompot -1	11,1	11,2	11,4	11,3	11,1	11,2	11,4
Kval. kompot -2	12,6	12,3	12,5	12,7	12,6	12,7	12,9
<b>Ručak</b>							
Osnovno jelo	1,1	1,5	1,7	1,1	1,2	1,5	1,10
Dodat. komp-1	6,1	5,1	5,4	7,5	6,4	6,8	5,1
Dodat. komp-2	7,5	6,8	6,5	6,3	7,4	10,1	6,2
<b>Večera</b>							
Osnovno jelo	2,1	2,6	3,1	4,4	2,3	2,5	2,7
Dodat. komp -1	8,1	9,1	9,3	9,2	8,1	10,3	8,3

**Napomena:** Primjenom numeričkog sistema UDK (univerzalne dekadne klasifikacije) moguća je izrada datoteke namirnica, jela, dnevnih jelovnika, sedmičnih jelovnika, energetske i biološke vrijednosti i cijena koštanja.

## NAJČEŠĆA ZASTUPLJENA OSNOVNA JELA I DODATNE KOMPONENTE

(numerička lista osnovnih jela i komponenti)

### 1. Osnovna jela za ručak :

kuhani grah sa suhim mesom , steljom, suhim lojem ili slaninom  
kuhani grah sa šniclom od mljevenog mesa ili ovčijim mesom  
kuhani grah sa svježim goveđim, svinjskim ili ovčijim mesom  
kuhani grah sa viršlama  
tjestenina sa gulašem od svježeg mesa ili mesnih konzervi  
pire krompir sa gulašem od junećeg mesa  
pire krompir, kuhani grašak sa svježim ili konzerviranim mesom  
pire krompir, dinstani kupus i šnicla od mljevenog mesa  
đuveč sa rižom, svježa ili konzervirana riba  
kuhana leća, restovani krompir sa šniclom od mljevenog mesa  
musaka od krompira, jaja i mljevenog mesa  
bosanski lonac  
pilav od riže sa ovčijim, junećim, svinjskim ili pilećim mesom  
dinstani grašak sa ovčijim, junećim, svinjskim ili pilećim mesom  
svinjsko pečenje (krmenadla) sa pasuljom  
svinjsko pečenje sa rižom  
svinjsko pečenje sa pekarskim krompirom

### 2. Osnovna jela za večeru:

tjestenina sa sirom  
sataraš sa jajima ili mesom  
rezanci sa paradajz sosom i ribanim sirom  
kuhani krompir, blitva (repica, zelje) sa ribom  
restovani krompir sa viršlama  
krompir salata sa svježom ili konzerviranom ribom  
dinstana riža sa paprikašem od mesa ili konzervi  
dinstana riža sa ribom  
pohovana svježa ili konzervirana riba  
špagete na bolonjski način  
pljeskavica i pečeni krompir

### 3. „Mala večera“:

pita od (sira, krompira, mesa, zelja, tikve....)  
„prženice“ sa jajima  
viršle sa senfom  
uštupci sa sirom  
pura od kukuruznog brašna ili griza sa sirom ili mlijekom  
kuhane kranjske kobasice i jogurt  
kuhane hrenovke i restovani krompir

### 4. Suha večera:

suhomesnati narezak, sir  
mladi sir sa pavlakom  
tvrdi ili topljeni sir, jaje  
riblja konzerva  
margarin, med, kuhano jaje i čaj

## **5. Čorbe (supe):**

gotova supa od koncentrata  
supe od mesnih kocki sa tjesteninom  
supe od iskuhanog mesa ili kostiju  
paradajz čorba sa rižom ili tjesteninom  
čorba od miješanog povrća  
„amper“ supa

## **6. Salate:**

mladi luk ili luk glavica u cjelini  
salata od svježeg kupusa  
mlada zelena salata  
salata od kiselog kupusa  
salata od cvekle  
salata od kuhanog krompira i luka  
salata od svježeg sezonskog povrća  
salata od ukiseljenog povrća  
salata od pavlake (sira) mladog luka

## **7. Kolači:**

halva  
razni rolati  
hurmašice  
slatke pite  
krofne  
lokumi, gurabije  
industrijski kolač  
baklava

## **8. Kompoti:**

kompot od svježeg voća (šljive, jabuke, kruške, dunje...)  
kompot od suhog voća (šljive, jabuke, kruške, groždice...)  
konzervirani kompoti

## **9. Sutlija, jogurt, kiselo mlijeko, kefir:**

sutlija od mlijeka i riže  
sutlija od mlijeka, griza i cimeta  
jogurt  
kiselo mlijeko  
kefir

## **10. Voće:**

jabuka  
kruška  
narandža  
šljive

**11. Napitci:**

čaj (narodni, indijski, šipak, kamilica)  
bijela kahva  
mlijeko  
kakao sa mlijekom

**12. Kvalitativne komponente za doručak:**

pašteta  
mesni doručak  
kuhano jaje  
tvrdi ili topljeni sir  
marmelada  
džem  
maslac  
margarin  
med  
maslo  
kobasica kranjska  
hrenovke

TABLICA ENERGETSKE I BIOLOŠKE VRIJEDNOSTI NAMIRNICA ( U 100 g)

Namirnica	E. vrij. kJ	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
<b>2. Žitarice</b>									
- pšen.brašno	1520	10,5	1,0	75,5	20	0,8	/	1,4	/
- kuk. brašno	1520	8,4	1,2	77,8	5	1,2	300	0,26	/
- kuk. griz	1511	8,4	0,7	78,5	3	2,0	150	0,19	/
- riža	1494	7,5	1,8	76,7	15	1,4	/	0,38	/
- hljeb polub.	984	7,5	0,4	49,0	10	1,0	/	/	/
- tjestenina	1536	11,0	11,0	76,3	16	1,0	/	0,17	/
- keks	1695	8,6	10,4	66,7	21	2,0	/	0,13	/
<b>2. Povrće</b>									
- grah	1427	22,1	1,7	61,4	137	6,7	30	0,72	3,00
- leća	1448	24,2	1,8	60,8	56	6,1	100	0,71	3,0
- grašak (suhi)	1448	22,5	1,8	62,1	64	4,8	100	0,87	4,0
- krompir	293	1,7	0,1	16,0	35	0,3	70	0,07	8,0
- kupus	71	1,1	0,1	3,9	7	0,6	/	0,11	8,0
- mrkva	155	1,0	0,2	8,3	31	0,7	1840	0,10	6,0
- cvekla	109	1,0	1,0	5,1	20	0,8	15	0,06	8,0
- luk crni	155	1,3	0,2	8,3	30	0,5	50	0,07	8,0
- luk bijeli	515	6,1	0,1	23,7	29	0,5	177	0,05	17,0
- luk mladi	84	0,8	0,1	4,4	38	0,5	20	0,05	8,0
- paprika	79	1,0	0,2	4,3	5	0,7	240	0,07	84,0
- paradajz	79	1,1	0,3	4,0	11	0,6	680	0,10	23,0
- špinat (blitva)	71	1,8	0,2	3,1	66	2,4	7630	0,2	48,0
<b>- konzerv. povrće</b>									
- grašak	242	3,6	0,3	9,4	20	1,5	/	0,16	8,8
- buranija	75	1,0	0,1	4,2	27	1,14	410	0,07	4
- duveč	109	1,7	0,2	5,8	61	1,3	2285	0,15	35
- kiseli kupus	105	1,4	0,3	2,8	45	1,1	33	0,09	15
- ukuh. paradajz (30% s.m)	151	1,8	0,5	7,2	11	1,1	1880	0,16	28
<b>- sušeno povrće</b>									
- pire krompir	1498	7,1	0,7	82,2	4,0	25	40	0,41	23
- sušeni luk	1394	11,2	1,0	67,7	4,0	240	400	0,56	/
- sušena mrkva	1452	4,1	1,4	84,5	2,3	246	11480	0,61	12
<b>3. Meso, riba i jaja</b>									
- goveđe meso	937	4,5	18,0	/	8	1,7	34	0,18	/
- teleće meso	689	14,9	11,0	/	9	1,8	20	0,30	/
- svinjsko meso									
- praseće meso									
- ovčije meso	1009	11,9	21,1	/	7	1,4	/	0,25	/
- pileće meso	628	15,2	9,5	/	9	1,1	300	0,20	/
- mesni doručak	1231	15,0	24,9	1,3	9	2,2	/	0,52	/
- goveđi gulaš	942	26,1	12,7	/	10	2,0	/	0,22	/
- pašteta	1946	12,7	44,4	/	7	1,4	3300	0,54	/
- hrenovka									
- kobasica									
- pastrmka	310	14,4	1,6	/	21,6	0,6	/	0,11	/
- šaran	469	12,5	6,5	/	44	1,5	/	0,15	1,0
- skuša	502	14,2	6,7	/	169	1,4	/	0,15	/

- sard. u ulju	992	23,9	14,4	1,3	354	3,6	115	0,05	/
- tunje u ulju	1143	27,2	17,2	0,3	400	1,3	110	0,24	/
<b>- Jaja i proizvodi</b>									
- kokoške jaje	603	11,4	10,1	0,6	57	2,4	1014	0,34	/
- jaja u prahu	2478	46,8	42,0	2,5	190	8,8	2737	5,0	/
<b>Namirnica</b>	<b>E. vrij. kJ</b>	<b>bjel. g</b>	<b>mast. g</b>	<b>uglj.hid. g</b>	<b>Ca mg</b>	<b>Fa mg</b>	<b>A iJ</b>	<b>B1 + B2 mg</b>	<b>C mg</b>
<b>4. Mlijeko i proizvodi</b>									
- kravlj. mlijeko	280	3,4	3,6	4,8	119	01	96	0,22	1
- jogurt	218	3,3	3,1	2,7	130	/	/	0,25	/
- ml. u prahu punom	2060	25,8	26,7	38,0	949	0,6	1400	1,76	6
- mladi sir	439	19,0	1,0	4,0	104	0,4	40	0,05	/
- sir tvrdi	1632	25,0	31,0	2,0	700	1,0	1400	0,55	/
- pavlaka	896	3,7	20,0	3,1	97	0,1	830	0,27	1
<b>5. Masti i ulja</b>									
- maslac	2997	0,6	81,0	0,4	15	/	3200	/	/
- margarin	3014	0,6	81,0	0,4	15	/	4500	/	/
- ulje	3700	/	100,0	/	/	/	/	/	/
- mast svinjska									
<b>6. Šećer i proizvodi</b>									
-šećer	1612	/	/	99,5	/	/	/	/ 0,05	/
- med	1390	0,3	/	81,0	5,0	/	1,0	30 0,5	4
- kako u prahu	1226	8,0	23,8	9,4	125	/	11,6	0,64	/
- mliječna čokol.	2407	8,9	34,5	53,1	206	2,9	140	0,93	/
- kakao krem	2277	7,3	30,5	56,3	82	/	/	/	/
- kahva (pržena)	1260	12,5	15,4	26,5	133	/	4,1	020	/
<b>7. Voće</b>									
- jabuka	205	0,3	0,3	12,6	5	0,3	80	0,06	4
- kruška	209	0,4	0,3	10,5	11	0,2	20	0,05	3
- šljiva	251	0,8	0,2	15,5	16	0,6	330	0,10	5
- narandža	134	0,6	0,1	8,1	24	0,3	120	0,08	36
- orasi u ljusci	1097	7,0	25,0	7,3	43	4,3	/	0,25	/
<b>- voćni proizvodi</b>									
- suh šlj. grožđe	1067	2,5	0,6	67,0	73	2,7	70	0,21	10
- suhe jab. kruške	1176	3,3	0,6	73,8	54	2,3	1000	0,19	10
- marmelada	1122	0,5	/	65	10	0,5	50	0,06	6
- džem	1164	/	/	70,8	12	0,3	10	0,04	6
- voćni sok	151	0,5	0,2	8	7	0,3	210	0,06	5,0
<b>8. Začini</b>									
- crv. paprika	1344	12,9	9,1	59,8	130	7,8	77,000	1,56	12
- biber	1293	8,8	6,5	68,0	127	10,2	/	/	/
- so	/	/	/	/	253	0,1	/	/	/
- sirće	50	/	/	5,0	/	/	/	/	/
- kvasac suhi	1180	36,1	1,6	38,9	44	16,1	/	7,7	/
- senf	490	1,0	9,5	8,0	/	0,1	/	/	/
- kon. za supu	1662	17,3	19,2	38,7	108	2,4	/	1,77	4

Napomena: vrijednosti u tablici su iskazane za 100 g namirnica u onom obliku kad se kupuju na tržištu (tj. neočišćene, neoljuštene, neprebrane i sl.).

(Orijentacione norme dnevnih potreba u vitaminima i mineralima : A vitamin 5000 ij. B1 i B2 vit. 3,8 mg. C vit. 50-100 mg., Ca (kalcij) 550 mg, Fe (željezo) 10-20 mg.)

## **DOPUNSKI OBROK**

### **Dopunski obrok – 1**

- 500 ccm toplog čaja

### **Dopunski obrok – 2**

- 500 ccm mlijeka, jogurta ili kiselog mlijeka

### **Dopunski obrok – 3**

- 100 grama hljeba ili 50 grama keksa ili 50 grama dvopeka
- 50 – 100 grama svježeg mesa (konzerve) ili kuhano jaje ili 30 – 50 grama sira ili 40 grama kakao krema

### **Dopunski obrok – 4**

- 100 – 150 grama svježeg mesa
- 50 – 100 grama kolača ili industrijskog kolača ili čokolade
- 200 ccm svježeg ili konzerviranog voćnog soka

## OSNOVNI ZAHTJEVI ZA KONZERVIRANI DNEVNI OBROK

- Konzervirani dnevni obrok sastavlja se od namirnica koje su higijenski ispravne i zadovoljavaju osnovne standarde kvaliteta.
- Rok trajanja upotrijebljenih namirnica je dvije godine i više.
- Ukupna težina namirnica je u rasponu od 1000 do 1200 grama.
- Pakovanje kompleta konzerviranog dnevnog obroka se izvodi tako da osigurava: ekonomičnost pakovanja, ekonomičnost transporta, zaštitu od RHB kontaminacije, zaštitu od vlage i mehaničkog oštećenja.
- Upotrijebljene namirnice, po kvalitetu i kvantitetu osiguravaju potrebnu energetska i biološku vrijednost obroka i zadovoljavaju s obzirom na izgled, miris i ukus.
- Konzervirani dnevni obrok je tako koncipiran da se lahko konzumira uz utrošak što je manje moguće vremena i dodatnog pribora.
- Postoji više varijanti konzerviranog dnevnog obroka zavisno od fizioloških i psihofizičkih zahtjeva pojedinih specijalnosti u Oružanim snagama.
- Energetska vrijednost konzerviranog dnevnog obroka se kreće u rasponu od 12900 do 16100 kJ.
- Biološka struktura konzerviranog dnevnog obroka:  
bjelančevine 98 132 g, 10 – 15% energetskeg učešća  
masti 90 – 150 g, 25 -35% energetskeg učešća  
ugljeni hidrati 400 – 550 g, 55 – 65% energetskeg učešća
- Kod izbora komponenti za kompletiranje konzerviranog dnevnog obroka, neophodno je da sve odabrane namirnice imaju: malu zapreminu i težinu, visoku energetska i biološku vrijednost, mogućnost višegodišnjeg čuvanja, mogućnost brže podjele na veći broj lica, neosjetljivost na temperaturne oscilacije i druge nepodesne vremenske prilike. Namirnice za kompletiranje konzerviranog dnevnog obroka, po pravilu, treba obogaćivati sa bjelančevinama i vitaminima.

### **Bliži kriteriji za kompoziciju konzerviranog dnevnog obroka**

- Konzervirani dnevni obrok sadrži 200 – 300g dvopeka ili slanog keksa obogaćenog bjelančevinama i vitaminima. Ukoliko nema mogućnosti za nabavku ili proizvodnju dvopeka ili keksa, posebno se može podijeliti svježi hljeb (500g).
- U toku dana potrebno je konzumirati 600 – 800 ccm napitka u obliku: soka, čaja, kahve, kakao napitka, instant supe, koristeći mala pakovanja instant proizvoda.
- Kao namaz ili kvalitativna komponenta pogodne su sljedeće komponente: topljeni sir, džem, kakao krem, pašteta, mesni narezak, kikiriki maslac, med.....
- Kao osnovno jelo mogu se poslužiti dva do tri pakovanja konzervi ili gotovih jela u ukupnoj težini 500 – 700 g (mesne konzerve, riblje konzerve, gulaš u konzervi, razna gotova jela u konzervi ili metalnoj foliji).
- Kao slatki dodatak najčešće se upotrebljavaju: čokolada, kandirano voće, pakovani kolač u foliji, glukoza sa vitaminima, keks, guma za žvakanje...
- Konzervirani dnevni obrok sadrži još mala pakovanja: soli, šećera, otvarač za konzerve, šibice, papirne maramice, gorivo u kockama, plastična kašika, kesa za otpatke....
- Na četvrtastoj kartonskoj kutiji koja je najpogodnija za pakovanje konzerviranog dnevnog obroka odštampana je deklaracija koja sadrži: masu obroka, ukupnu energetska vrijednost, biološku strukturu, rok upotrebe, šifru obroka, datum periodične kontrole....

Na sljedećim tabelama prikazana su tri modela kompozicije konzerviranog dnevnog obroka.

**KONZERVIRANI DNEVNI OBROK – 1**

KOMP. IME	količ. g	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
obogaćeni dvopek	250	40	25	170	240	6	/	1,6	/
džem 2x30g	60	/	/	42	8	0,2	6	0,2	5
goveđi gulaš	300	58,8	48,6	/	30	6,3	/	0,6	/
kon. riba sa povrć	125	16,0	5,0	20,0	205	3,6	670	0,05	2
ml. čokolada	50	4,4	15,2	28,0	103	1,5	70	0,04	/
kand. voće	100	/	/	75,0	24	1,0	58	/	4
inst. sok 2x50g	100	/	/	90,0	100	/	4000	2,4	200
inst. kahva 2x5g	10	0,5	/	06	7	0,2	/	/	/
šećer 2x5g	10	/	/	10	/	/	/	/	/
<b>UKUP. KOLIČ.</b>	<b>1005</b>	<b>119,7</b>	<b>93,8</b>	<b>435,0</b>	<b>727</b>	<b>18,8</b>	<b>4804</b>	<b>4,9</b>	<b>211</b>
Bioološka struktura	<b>15,6%</b>	<b>27,7%</b>	<b>56,7%</b>						

Energetska vrijednost je 13183 kJ (za cjelokupan konzervirani obrok).

**KONZERVIRANI DNEVNI OBROK – 2**

KOMP. IME	količ. g	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
obog. dvopek	250	40,0	25,0	170,0	250	6,0	/	1,6	/
džem 2x30g	60	/	/	42,0	8	0,2	6	0,2	5
mesni narezak	100	15,0	25,0	1,3	9	2,2	/	0,5	/
topljeni sir	50	13,2	13,5	0,8	443	0,5	700	0,3	/
gotovo jelo	300	25,0	30,0	60,0	25	5,0	/	0,5	/
vafel proizvod	50	4,3	5,2	33,4	10	2,5	/	0,3	/
vitamin. bomboni	30	/	/	28,0	150	/	4000	5,0	100
instant čaj	30	/	/	28,0	/	/	/	/	/
instant sok	50	/	/	45,0	50	/	1000	1,0	50
kolač	75	8,0	10,0	40,0	60,0	1,0	/	0,2	/
<b>UKUP. KOLIČ</b>	<b>995</b>	<b>105,5</b>	<b>108,7</b>	<b>449,0</b>	<b>1045</b>	<b>17,4</b>	<b>5706</b>	<b>9,6</b>	<b>155</b>
Bioološka struktura	<b>13,2%</b>	<b>30,8%</b>	<b>56,0%</b>						

Energetska vrijednost je 13747 kJ (za cjelokupan konzervirani obrok).

**KONZERVIRANI DNEVNI OBROK – 3**

KOMP. IME	količ. g	bjel. g	mast. g	uglj.hid. g	Ca mg	Fa mg	A iJ	B1 + B2 mg	C mg
obog. dvopek	300	48,0	30,0	204,0	30	7,2	/	1,9	/
med	25	0,1	/	20,0	1	0,3	/	0,2	/
kakao krem	50	3,7	15,2	28,0	41	0,3	/	0,4	/
pašteta	100	12,7	30,0	/	7	1,4	3300	0,5	/
gotovo jelo	300	22,0	26,0	38,0	36	3,8	1533	1,0	7
ml. čokolad	100	8,0	34,0	56,0	206	2,9	140	0,6	/
marmelada	30	/	/	28,0	/	/	/	/	/
kolač	50	5,0	3	38,0	40	0,8	/	0,2	10
instant sok	50	/	/	45,0	50	/	100	1,0	50
čaj	30	/	/	28,0	/	/	/	/	/
<b>UKUP. KOLIČ</b>	<b>1035</b>	<b>99,5</b>	<b>135,2</b>	<b>506,0</b>					
Bioološka struktura	<b>10,9%</b>	<b>33,6%</b>	<b>55,5%</b>						

Energetska vrijednost je 15653 kJ (za cjelokupan konzervirani obrok).

**NORMATIV PROSJEČNOG MJESEČNOG UTROŠKA NAMIRNICA ZA JEDNOG VOJNIKA PO PLANU  
ISHRANE U ORUŽANIM SNAGAMA BiH U MIRU**

<b>Redni broj</b>	<b>Artikli</b>	<b>Sljeduje po vojniku (kg)</b>	<b>Ukupno po vojniku (kg)</b>
<b>1</b>	<b>ŽITARICE</b>		<b>15,22</b>
1.1.	Brašno	13,62	
1.2.	Tjestenina	1,02	
1.3.	Riža	0,58	
<b>2</b>	<b>POVRĆE</b>		<b>10,05</b>
2.1.	Krompir	2,75	
2.2.	Grah u zrnu	1,63	
2.3.	Boranjia, kupus, karfiol, kelj	1,60	
2.4.	Grašak - konzervirani	1,35	
2.5.	Krompir pahuljice	0,22	
2.6.	Luk	0,50	
2.7.	Mrkva	0,30	
2.8.	Đuveč konzerva	0,70	
2.9.	Ostalo povrće : paradajz, salata, paprika, špinat, krastavac, blitva	1,00	
<b>3</b>	<b>MESO, RIBA, JAJA</b>		<b>5,58</b>
3.1.	Meso svježe, zamrznuto, suho, konzervirano	4,51	
3.2.	Proizvodi od mesa i ribe	0,85	
3.3.	<b>Jaja svježa</b>	0,22	
<b>4</b>	<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>		<b>1,65</b>
4.1.	Mlijeko svježe ili u prahu	0,75	
4.2.	Mliječni proizvodi (sir, pavlaka, kajmak)	0,90	
<b>5</b>	<b>MASNOĆE</b>		<b>1,54</b>
5.1.	Ulje	1,07	
5.2.	Margarin	0,32	
5.3.	Maslac, maslo	0,15	
<b>6</b>	<b>ŠEĆER</b>		<b>1,55</b>
6.1.	Šećer konzumni	1,14	
6.2.	Marmelada, džem, krem proizvodi	0,30	
6.3.	Med	0,11	
<b>7</b>	<b>VOĆE</b>		<b>2,20</b>
7.1.	Voće - svježe	1,60	
7.2.	Voće sušeno	0,30	
7.3.	Voće konzervirano	0,30	
<b>8</b>	<b>OSTALO</b>		<b>1,01</b>
8.1.	So	0,65	
8.2.	Kvasac suhi	0,06	
8.3.	Biber	0,02	
8.4.	Paprika mljevena	0,02	
8.5.	Dodatak jelu	0,07	
8.6.	Paradajz pire	0,05	
8.7.	Čaj	0,02	
8.8.	Kakao prah, kahva, surogat za kahvu	0,02	

8.9.	Sirće	0,02	
8.10.	Voćni sirup	0,08	
	<b>U K U P N O</b>	<b>38,80</b>	<b>38,80</b>

STRUKTURA NAMIRNICA ZA DNEVNI  
OBROK BROJ 1.

Redni broj	GRUPA NAMIRNICA	Dnevni obrok-jedinica i mjere			Prosječan mjes. normativ (g)
		(g)	% kJ	kJ	
<b>1.</b>	<b>ZITARICE</b>	501.6	49.323	7.624	15.050
1.1	Brašno				13.950
1.2	Tjestenina				600
1.3	Riza				500
1.4	Griz kukuruzni				460
<b>2.</b>	<b>POVRCE</b>	586.6	10.934	1.690	17.600
2.1	Krompir				5.000
2.2	Grah u zrnu				1.500
2.3	Kupus, karfiol, kelj				2.600
2.4	Grasak, boranija konzervirana				1.500
2.5	Krompir pahuljice				220
2.6	Luk				1.680
2.7	Mrkva				450
2.8	Buvec konzervirani				1.000
2.9	Ostalo povrce				3.650
<b>3.</b>	<b>MESO, RIBA i JAJA</b>	189.3	12.247	1.893	5.680
3.1	Meso svjeze i riba				3.980
3.2	Proizvodi od mesa i ribe				1.700
3.3	Jaja svjeza i jaja u prahu				25.0
<b>4.</b>	<b>MLIJEKO I MLIJECNI PROIZVODI</b>	60.2	7.246	1.120	2.108
4.1	Mlijeko u prahu				816
4.2	Mlijecni proizvodi				1.292
<b>5.</b>	<b>MASNOCE</b>	51.2	11.800	18.24	1.540
5.1	Ulje zajelo				1.070
5.2	Margarin				320
5.3	Maslo				150
5.4	Mast svinjska				180
<b>6.</b>	<b>SECEK I PROIZVODI</b>	43.6	4.180	646	1.310
6.1	Secer kristalni				900
6.2	Dzem, marmelada, slatki krem proizvodi, cokolada, vafli				300
6.3	Med				110
6.4	Kolac svjezi i industrijski				130
<b>7.</b>	<b>VOCE</b>	93.0	2.394	370	2.800
7.1	Voce svjeze				2.200
7.2	Voce konzervirano				200
7.3	Voce suseno				400
<b>8.</b>	<b>OSTALO</b>	45.0	0.906	140	1.360
8.1	So				650
8.2	Kvasac				220
8.3	Biber				10
8.4	Paprika mljevena				10
8.5	Dodatak jelu				100
8.6	Paradajz pire				50
8.7	Caj				20
8.8	Kakao, kafa i surogat kafe				40
8.9	Sirce				140
8.10	Vocni sirup				120
8.11	Vino bijelo (dl)				6
8.12	Koncentrat za supu				0,007
8.13	Senf	0,12			
	<b>SVEGA</b>	1.595.5	100%	15.457	48.198

**NAPOMENA:**

Energetska vrijednost obroka i struktura namirnica su dati bez dopuna u hrani. Kolicina namirnica u dnevnom obroku se određuje Planom ishrane u OS BiH.

Dozvoljava se odstupanje u energetske vrijednosti dnevnog obroka u granicama -10% do + 10% s tim da se utrosak namirnica u toku mjeseca mora biti u skladu sa mjesecnim planom

## STRUKTURA

## NAMIRNICA ZA DNEVNI

## OBROK BROJ 2.

Redni broj	GRUPA NAMIRNICA	Dnevni obrok-jedinica mjere			Prosječan mjesečni norm at iv (g)
		(g)	%kJ	kJ	
<b>1.</b>	<b>ZITARICE</b>	501.6	46.405	7.624	15.050
1.1	Bracno				13.950
1.2	Tjestenina				600
1.3	Riza				500
1.4	Griz kukuruzni				460
<b>2.</b>	<b>POVRCE SVJEZE I KONZERVIRANO</b>	645.0	9.526	1.565	19.350
2.1	Krompir				5.000
2.2	Grah u zrnu				1.500
2.3	Kupus, karfiol, kelj				3.000
2.4	Grasak, boranija konzervirana				1.800
2.5	Krompir pahuljice				120
2.6	Luk				1.680
2.7	Mrkva				650
2.8	Buvec konzervirani				1.500
2.9	Ostalo povrce				4.200
<b>3.</b>	<b>MESO, RIBA i JAJA</b>	216.6	13.184	2.166	6.500
3.1	Meso svjeze i riba				4.300
3.2	Proizvodi od mesa i ribe				2.200
3.3	Jaja svjeza i jaja u prahu	50.0	1.826	300	1.500 ili 30 kom
<b>4.</b>	<b>MLIJEKO I MLIJECNI PROIZVODI</b>	90.2	9.950	1.569	2.708
4.1	Mlijeko u prahu				1.116
4.2	Mlijecni proizvodi				1.592
<b>5.</b>	<b>MASNOCE</b>	51.2	11.102	1.824	1.540
5.1	Ulje zajeo				1.070
5.2	Margarin				320
5.3	Maslo				150
5.4	Mast svinjska				180
<b>6.</b>	<b>SECEK I PROIZVODI</b>	53.6	4.913	807	1.610
6.1	Secer kristalni				1.200
6.2	Dzem, marmelada, slatki krem proizvodi, cokolada, vafli				300
6.3	Med				110
<b>7.</b>	<b>VOCE</b>	126.6	2.642	434	3.800
7.1	Voce svjeze				3.200
7.2	Voce konzervirano				200
7.3	Voce suseno				400
<b>8.</b>	<b>OSTALO</b>	45.0	0.906	140	1.360
8.1	So				650
8.2	Kvasac				220
8.3	Biber				10
8.4	Paprika mljevena				10
8.5	Dodatak jelu				100
8.6	Paradajz pire				50
8.7	Caj				20
8.8	Kakao, kafa i surogat kafe				40
8.9	Sirce				140
8.10	Vocni sirup				120
8.11	Vino bijelo (dl)				6
8.12	Koncentrat za supu				0,007
8.13	Senf				0,12
	<b>SVEGA</b>	<b>1.779.58</b>	<b>100%</b>	<b>16.429</b>	<b>\$3,418</b>

**NAPOMENA:**

Energetska vrijednost obroka i struktura namirnica su dati bez dopuna u hrani. Kolicina namirnica u dnevnom obroku se određuje Planom ishrane u OS BiH. Dozvoljava se odstupanje u energetske vrijednosti dnevnog obroka u granicama - 10% do + 10%, s tim da utrosak namirnica u toku mjeseca mora biti u skladu sa mjesečnim planom.

**STRUKTURA ARTIKALA ZA  
SUHI DNEVNI OBROK BROJ**

**3**

<b>Redni broj</b>	<b>NAZIV ARTIKLA</b>	<b>Jedinica mjere</b>	<b>Kolicina</b>	<b>Primjedba</b>
<b>1.</b>	<b>Hljeb polubijeli ili dvopek</b>	<b>g</b>	<b>700</b>	<b>cijeli hljeb</b>
			<b>300</b>	<b>dvopek</b>
<b>2.</b>	<b>Mesna konzerva (tip nareska)</b>	<b>g</b>	<b>150</b>	
<b>3.</b>	<b>Gotovo jelo - ragu, konzervirano</b>	<b>g</b>	<b>300</b>	
<b>4.</b>	<b>Mesna konzerva (tip pasteta ili gulas)</b>	<b>g</b>	<b>150</b>	
<b>5.</b>	<b>Riblja konzerva</b>	<b>g</b>	<b>125</b>	
<b>6.</b>	<b>Vafl proizvodi ili cokolada</b>	<b>g</b>	<b>100</b>	
<b>7.</b>	<b>Sok koncentrovani u prahu</b>	<b>g</b>	<b>8</b>	
<b>8.</b>	<b>Instant za kaffe napitak</b>	<b>g</b>	<b>5</b>	

**NAPOMENA :**

Zbog specifičnosti u obezbjeđenju pojedinih vrsta konzervi dozvoljava se odstupanje u težini konzervi u granicama od -30 % do + 30 %, s tim što ukupna težina konzervi mora biti u skladu sa težinom datoj u tabeli.

**Zaključno sa prilogom broj 11. (jedanaest).**