

ردیف	سالاد کلم	مقدار (گرم)
1	کلم	80
2	هویج	15
3	نخودفرنگی	10
4	سس مایونز	30
5	نمک و ادویه	1
6	آبلیمو	3

ردیف	آش جو با کشک	مقدار (گرم)
1	جو	20
2	پیاز	3
3	نعناع خشک	0.5
4	شینسل مرغ	10
5	کشک	20
6	نمک	1
7	ادویه	1
8	روغن	2
9	هویج	5
10	برنج	5
11	بلغور گندم	5

ردیف	پیاز و جعفری	مقدار (گرم)
1	پیاز	50
2	جعفری	20

ردیف	املت	مقدار (گرم)
1	تخم مرغ	یک و نیم عدد
2	گوجه - (رب : 30)	100
3	نمک و ادویه	1
4	پیاز	5
5	روغن	25
6	ظرف یکبار مصرف گیاهی	یک عدد

ردیف	آش رشته با کشک	مقدار (گرم)
1	نخود	7
2	لوبیا چیتی	8
3	روغن	10
4	رشته اشی	25
5	پیاز	25
6	سبزی اشی پاک شده	40
7	نمک	1
8	ادویه	1
9	نعناع خشک	0.5
10	کشک	20
11	عدس	10

ردیف	پوره سیب زمینی	مقدار (گرم)
1	سیب زمینی	150
2	پیاز	20
3	نعناع خشک	0.5
4	نمک	1
5	ادویه	1
6	روغن	10

ردیف	چلو خورشت مسما بادمجان	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	بادمجان	150
3	گوجه فرنگی	50
4	غوره	10
5	فیله مرغ	100
6	رب	15
7	پیاز	25
8	ادویه	1
9	نمک	70
10	آبغوره	3
11	روغن	60
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	عدسی	مقدار (گرم)
1	عدس	40
2	سیب زمینی	15
3	پیاز	10
4	روغن	5
5	ابلیمو	2
6	ظرف یکبار مصرف گیاهی	یک عدد
7	نمک و ادویه	1

ردیف	سوپ شیر	مقدار (گرم)
1	جو پوست کنده	10
2	هویج	5
3	برنج	5
4	کره هلندی	2
5	شیر	40
6	نرت	10
7	قارچ	15
8	خامه	5
9	شینسل مرغ	5
10	ابلیمو	2
11	نمک	1
12	ادویه	1
13	گندم	6

ردیف	خوراک فلافل	مقدار (گرم)
1	فلافل	140 گرم هر نفر حدود 8 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	خوراک تن ماهی	مقدار (گرم)
1	تن ماهی 120 گرمی	1
2	لیوان	1
4	نان	1.5

ردیف	خوراک کباب لقمه	مقدار (گرم)
1	کباب لقمه آماده	4 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	سوپ جو	مقدار (گرم)
1	جو پوست کنده	20
2	جعفری	10
3	پیاز	5
4	رب	10
5	نمک	1
6	ادویه	1
7	هویج	5
8	برنج	5
9	روغن	2
10	ابلیمو	3
11	شینسل مرغ	10

ردیف	کلم ترش	مقدار (گرم)
1	کلم قرمز	80
2	سرکه	8
3	نمک و ادویه	1
4	شکر	2

ردیف	پکیج صبحانه	مقدار (گرم)
1	قند	3 عدد (8 گرم)
2	نان	یک عدد
3	چای کیسه ای	1 عدد
4	لیوان کاغذی	یک عدد
5	کارد یا فاشق یکبار مصرف	یک عدد

مقدار (گرم)	میوه جات	ردیف
200	پرتقال + کارد یکبار مصرف	1
100-150	نارنگی	2
150	سیب+ کارد یکبار مصرف	3
100-120	سیب گلاب	4
100	کیوی+ کارد یکبار مصرف	5
150	موز	6
100	خیار+ کارد یکبار مصرف	7
250	خریزه با پوست + کارد یکبار مصرف	8
300	هندوانه با پوست + کارد یکبار مصرف	9
250	طالبی با پوست	10
100	زردآلو	11
150	انگور	12
100	گیلاس	13
100	شلیل	14
150	گلابی+ کارد یکبار مصرف	15
200 سی سی	آبمیوه تک نفره مکعبی	16
120	هلو	17
100	آلو	18
100	گوچه سبز	19

مقدار (گرم)	صبحانه	ردیف
1 عدد	شیر یک نفره (ساده ، کاکائو ، خرما)- 200 سی سی	1
200 سی سی	شیر کیلویی	2
30 گرم	خرما 2 عدد	3
1 عدد	پنیر تک نفره- 30 گرم	4
1 عدد	کره تک نفره- 20 گرم	5
1 عدد	حلوا شکر - 50 گرم	6
15 گرم	مغز گردو کامل	7
1 عدد	خامه عسلی- 100 گرم	8
1 عدد	تخم مرغ	9
1 عدد	مربا تک نفره- 25 گرم	10
1 عدد	عسل تک نفره- 25 گرمی	11
60	خیار دور چین	12
1 عدد	پاکت بسته بندی	13

ردیف	چلو مرغ اکبر جوجه ای	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	مرغ گرم (ران)	360
3	روغن	60
4	پیاز	10
5	نمک	70
6	ادویه	1
7	زرشک	4
8	زعفران	هر 500 نفر یک مقال
9	ابلیمو	2
10	فلفل دلمه ای	4
11	نان	یک سوم
12	هویج	4
13	کرفس	4
14	لیوان	یک عدد
15	کره هلندی	20
16	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
17	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	چلو کباب	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	گوشت قلوه گاه گوسفندی	30
3	گوشت سردست	60
4	پیاز	70
5	نمک	70
6	ادویه	1
7	سماق	2
8	نان	یک سوم
9	زعفران	هر 500 نفر یک مقال
10	روغن	25
11	لیوان	یک عدد
12	شینسل مرغ	5
13	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
14	دنبه	10
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	چلو مرغ زعفرانی با آلو	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	مرغ گرم (ران)	360
3	روغن	60
4	پیاز	15
5	نمک	70
6	ادویه	1
7	زرشک	4
8	زعفران	هر 250 نفر یک مقال
9	آبغوره	4
10	فلفل دلمه ای	2
11	هویج	2
12	کرفس	2
13	الو	5
14	نان	یک سوم
15	لیوان	یک عدد
16	رب گوجه فرنگی	5
17	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
18	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	زرشک پلو با مرغ	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	مرغ گرم (ران)	360
3	روغن	60
4	رب گوجه فرنگی	20
5	پیاز	25
6	نمک	70
7	ادویه	1
8	زرشک	4
9	زعفران	هر 500 نفر یک مقال
10	ابلیمو	5
11	فلفل دلمه ای	4
12	هویج	4
13	کرفس	2
14	سیر	2
15	نان	یک سوم
16	لیوان	یک عدد
17	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
18	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	عدهس پلو با گوشت و اسفناج	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	145
2	گوشت 50% ران 50% سردست	80
3	روغن	30
4	عدهس	70
5	آبلیمو	3
6	پیاز	10
7	نمک تصفیه شده بدون ید	70
8	ادویه	1
9	کشمش پلویی	15
10	زعفران	هر 500 نفر یک مثقال
11	رب	20
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	اسفناج پاک شده	100
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	چلو خورشت کرفس	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	گوشت 50% ران 50% سردست	70
3	روغن	35
4	کرفس تازه (پاک شده)	100
5	سبزی قرمز شده و نعنای و جعفری	25
6	پیاز	20
7	گرد لیمو عمانی	1
8	نمک	70
9	ادویه	1
10	آبغوره	2
11	آبلیمو	2
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	سبزی پلو با گوشت	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	155
2	گوشت 100% ران	120
3	روغن	30
4	سبزی پاک شده	70
5	نمک تصفیه بدون ید	70
6	ادویه	1
7	رب گوجه فرنگی	10
8	آبلیمو	2
9	آبغوره	2
10	فلفل دلمه ای	2
11	پیاز	20
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	هویج پلو با مرغ	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	155
2	شینسل مرغ	70
3	روغن	40
4	هویج فرنگی	65
5	پیاز	20
6	نمک تصفیه شده بدون ید	70
7	آبلیمو	2
8	زعفران	هر 500 نفر یک مثقال
9	شکر	2
10	نان	یک سوم
11	لیوان	یک عدد
12	فلفل دلمه ای	2
13	ادویه	1
14	نمک بسته بندی تک نفره	2

مقدار (گرم)	شوید باقلا پلو با گوشت	ردیف
155	برنج هندی	1
120	گوشت 100% ران	2
90 (15 گرم خشک)	شوید تازه (پاک شده)	3
25	روغن	4
25 (100 گرم تازه پاک شده)	باقلا خشک	5
15	پیاز	6
10	رب	7
70	نمک تصفیه شده بدون ید	8
1	ادویه	9
2	آبغوره	10
0.5	گرد غوره	11
یک سوم	نان	12
2	فلفل دلمه ای	13
هر 700 نفر یک مثقال	زعفران	14
یک عدد	لیوان	15
2	نمک بسته بندی تک نفره	16

مقدار (گرم)	شوید پلو با تن ماهی	ردیف
155	برنج هندی	1
1 عدد	تن ماهی 90 گرمی	2
25	روغن	3
90 (15 گرم خشک)	شوید تازه (پاک شده)	4
70	نمک تصفیه بدون ید	5
1	ادویه	6
یک سوم	نان	7
یک عدد	لیوان	8
2	نمک بسته بندی تک نفره	9

مقدار (گرم)	خوراک مرغ و دورچین	ردیف
360	ران مرغ	1
10	رب گوجه فرنگی	2
50	روغن	3
20	پیاز	4
2	ابلیمو	5
2	ابغوره	6
1	نمک و ادویه	7
هر 500 نفر یک مثقال	زعفران	8
یک و نیم	نان	9
1	لیوان	10
2	نمک بسته بندی تک نفره	11

مقدار (گرم)	شوید باقلا پلو با مرغ	ردیف
155	برنج هندی	1
360	ران مرغ	2
90 (15 گرم خشک)	شوید تازه (پاک شده)	3
60	روغن	4
25 (100 گرم تازه پاک شده)	باقلا خشک	5
25	پیاز	6
10	رب	7
70	نمک تصفیه شده بدون ید	8
1	ادویه	9
2	آبغوره	10
4	هویج	11
2	کرفس	12
یک سوم	نان	13
2	فلفل دلمه ای	14
هر 700 نفر یک مثقال	زعفران	15
یک عدد	لیوان	16
2	نمک بسته بندی تک نفره	17

یک عدد	لیوان	13
مقدار (گرم)	سبزی پلو با جوجه چینی	ردیف
155	برنج هندی	1
180	فیله مرغ	2
70	سبزی پلویی (پاک شده)	3
80	روغن	4
70	نمک تصفیه بدون ید	5
1	ادویه	6
30	سفیده تخم مرغ	7
هر 500 نفر یک لیتر	دلستر تلخ	8
0.25	بیکینگ پودر یا خمیر مایه	9
10	آرد سفید	10
4	شیر	11
2	روغن مایع	12
یک عدد	لیوان	13
یک سوم	نان	14
2	نمک بسته بندی تک نفره	15

مقدار (گرم)	خوراک لوبیا با قارچ	ردیف
60	لوبیا چیتی	1
12	رب گوجه فرنگی	2
15	پیاز	3
10	روغن	4
25	سیب زمینی	5
2	آبلیمو	6
1	نمک تصفیه بدون ید	7
50	قارچ	8
1	ادویه	9
2	نمک بسته بندی تک نفره	10

مقدار (گرم)	سبزی پلو با ماهی	ردیف
155	برنج هندی	1
300	ماهی	2
80	روغن	3
70	سبزی پاک شده	4
70	نمک تصفیه بدون ید	5
5	آبلیمو	6
1	ادویه	7
یک سوم	نان	8
یک عدد	لیوان	9
2	نمک بسته بندی تک نفره	10
مقدار (گرم)	خوراک چیکن استرگاتف	ردیف
200	شینسل مرغ	1
30	قارچ	2
70	سس مایونز	3
10	چیپس خاللی	4
10	پیاز	5
1	نمک	6
8	روغن	7
2	فلفل دلمه ای	8
2	هویج	9
1	ادویه	10
1.5	نان	11
1	لیوان	12
2	نمک بسته بندی تک نفره	13

مقدار (گرم)	کتلت مرغ و نخودفرنگی	ردیف
100	شینسل مرغ گرم	1
75	سیب زمینی	2
75	نخود فرنگی خالص	3
15	پیاز	4
15	فلفل دلمه ای	5
30	هویج	6
10	جعفری خرد شده	7
10	آرد سوخاری	8
به میزان لازم	نمک ، فلفل و ادویه	9
80	روغن	10
1	آویشن	11
یک و نیم عدد	نان	12

مقدار (گرم)	چلو خورش قورمه سبزی	ردیف
170	برنج هندی	1
70	گوشت 50% ران 50% سردست	2
35	سبزی سرخ شده	3
30	روغن	4
0.5	لیمو عمانی	5
10	لوبیا چیتی	6
20	پیاز	7
70	نمک	8
1	ادویه	9
10	عصاره قلم گاو	10
5	ابغوره	11
2	ابلیمو	12
یک سوم	نان	13
یک عدد	لیوان	14
هر 100 نفر یک لیتر	سرکه	15
2	نمک بسته بندی تک نفره	16

مقدار (گرم)	چلو خورش قیمة سیب زمینی	ردیف
170	برنج هندی	1
70	گوشت 50% ران 50% سردست	2
50	روغن	3
15	رب	4
70	نمک	5
20	پیاز	6
17	لپه	7
4	آلو بخارا	8
2	آبغوره	9
70	سیب زمینی فرنج فرایز	10
0.5	لیمو عمانی	11
یک سوم	نان	12
یک عدد	لیوان	13
هر 100 نفر یک لیتر	سرکه	14
2	نمک بسته بندی تک نفره	15

مقدار (گرم)	چلو خورش قیمة بادمجان	ردیف
1701	برنج هندی	1
70	گوشت 50% ران 50% سردست	2
50	روغن	3
15	رب	4
70	نمک	5
20	پیاز	6
17	لپه	7
4	آلو بخارا	8
2	آبغوره	9
150	بادمجان	10
یک سوم	نان	11
یک عدد	لیوان	12
هر 100 نفر یک لیتر	سرکه	13
2	نمک بسته بندی تک نفره	14

مقدار (گرم)	زرشک پلو با گوشت	ردیف
170	برنج هندی	1
120	گوشت 100% ران	2
30	روغن	3
4	زرشک	4
هر 500 نفر یک متقال	زعفران	5
70	نمک تصفیه بدون ید	6
1	ادویه	7
15	رب گوجه فرنگی	8
2	ابلیمو	9
2	آبغوره	10
2	فلفل دلمه ای	11
15	پیاز	12
یک سوم	نان	13
یک عدد	لیوان	14
هر 100 نفر یک لیتر	سرکه	15
2	نمک بسته بندی تک نفره	16

ردیف	ماکارونی	مقدار (گرم)
1	ماکارونی	180
2	گوشت 50% ران 50% سردست	60
3	روغن	25
4	رب گوجه	40
5	ابلیمو	2
6	نمک تصفیه شده	70
7	ادویه	1
8	فلفل دلمه ای	5
9	هویج	8
10	قارچ	50
11	سویا	10
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	پیاز	20
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	شله زرد	مقدار (گرم)
1	برنج	18
2	شکر	50
3	کره	4
4	خلال بادام	3
5	گلاب	به میزان لازم
6	هل	0.0005
7	زعفران	0.003
8	ظرف گیاهی	1

ردیف	خوراک ناگت مرغ	مقدار (گرم)
1	ناگت مرغ	140 گرم هر نفر حدودا 8 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	حلیم	مقدار (گرم)
1	بلغور گندم	40
2	گوشت	30
3	روغن	15
4	شکر	20
5	نمک و ادویه	1
6	عصاره قلم گاو	5
7	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	چلو خورشت بامیه	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	گوشت 50% ران 50% سردست	70
3	روغن	25
4	رب گوجه فرنگی	20
5	آبغوره	2
6	پیاز	20
7	نمک تصفیه شده	70
8	گوجه	50
9	ادویه	1
10	بامیه	60
11	لپه	17
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
15	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	سیب زمینی سرخ شده	مقدار (گرم)
1	سیب زمینی فرنج فرایز	50
2	روغن	20
3	نمک	3

ردیف	جوجه کباب	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	شینسل مرغ گرم	150
3	روغن	30
4	نمک تصفیه شده بدون ید	70
5	ادویه	1
6	زعفران	هر 400 نفر یک مثقال
7	آبلیمو	5
8	نان	یک سوم
9	فلفل دلمه ای	5
10	سیخ کباب چوبی	یک عدد
11	لیوان	یک عدد
12	رب	2
13	کره حیوانی	3
14	سس مایونز	2
15	پیاز	10
16	سرکه	هر 100 نفر یک لیتر
17	نمک بسته بندی تک نفره	2
ردیف	خوراک کتلت	مقدار (گرم)
1	کتلت نیمه آماده	90 هر نفر 2 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک شنیسل مرغ	مقدار (گرم)
1	شنیسل نیمه آماده	140 هر نفر یک عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	استامبولی پلو با مرغ لوبیا سبز	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	145
2	شینسل مرغ	80
3	روغن	30
4	رب گوجه فرنگی	30
5	لوبیا سبز پاک شده سرخ شده	80
6	پیاز	10
7	نمک	70
8	ادویه	1
9	نان	یک سوم
10	لیوان	یک عدد
11	آبلیمو	2
12	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	خوراک مرغ برگر	مقدار (گرم)
1	مرغ برگر نیمه آماده	120 هر نفر 2 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	خوراک کوکو سیب زمینی	مقدار (گرم)
1	کوکو سیب زمینی نیمه آماده	160 هر نفر 2 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	خوراک کوکو سبزی	مقدار (گرم)
1	کوکو سبزی نیمه آماده	80 هر نفر 2 عدد
2	روغن	20
3	نان	یک و نیم عدد
4	لیوان	یک عدد

ردیف	حلیم بادمجان	مقدار (گرم)
1	بادمجان	250
2	پیاز	50
3	روغن	30
4	کشک	50
5	گوشت قرمز	25
6	نعناع	1
7	نمک و ادویه	3
8	عدس	40
9	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	آبگوشت	مقدار (گرم)
1	گوشت	80
2	قلوه گاه	60
3	دنبه	30
4	سیب زمینی	55
5	نخود و لوبیا سفید	25
6	پیاز	15
7	نمک	1
8	ادویه	1
9	نان	دو عدد
10	لیوان	یک عدد
11	رب	20
12	لیمو عمانی	2
13	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	شیر برنج	مقدار (گرم)
1	برنج	30
2	شیر	160
3	شکر	25
4	گلاب	2
5	هل	0.005
6	دارچین	1
7	کره یا خامه	10

ردیف	چلو خورشید مرغ و آلو	مقدار (گرم)
1	برنج هندی	170
2	شینیسل مرغ	250
3	آلو	60
4	پیاز	50
5	زرشک	10
6	روغن	60
7	زعفران	هر 700 نفر یک مثقال
8	رب	20
9	نمک	70
10	ادویه	2
11	ابغوره	1
12	نان	یک سوم
13	لیوان	یک عدد
14	نمک بسته بندی تک نفره	2

ردیف	خوراک مرغ و سبزیجات	مقدار (گرم)
1	شینیسل مرغ گرم	180
2	روغن	50
3	ذرت	30
4	هویج	20
5	رب	30
6	پیاز	20
7	قارچ	70
8	فلفل دلمه ای	30
9	آبلیمو	2
10	ابغوره	5
11	زعفران	هر 500 نفر یک مثقال
12	نمک تصفیه بدون ید	1
13	ادویه	1
14	نان	یک و نیم عدد
15	لیوان	یک عدد
16	نمک بسته بندی تک نفره	2

مقدار(گرم)	کوفته تبریزی	ردیف
15	برنج	1
90	گوشت قرمز	2
15	لپه	3
10	الو	4
20	رب گوجه	5
25	سبزی پاک شده (معطر)	6
2	ادویه	7
10	ارد	8
2	نمک	9
20	پیاز	10
15	تخم مرغ	11
2	زرشک	12
3	ابلیمو	13
هر کدام 5	کشمش و مغز گردو (اختیاری)	14
20	روغن	15
2	نمک بسته بندی تک نفره	16

مقدار(گرم)	میرزا قاسمی	ردیف
300	بادمجان	1
60	تخم مرغ	2
30	روغن	3
100	گوجه	4
2	سیر	5
2	نمک و ادویه	6
یک و نیم عدد	نان	7
یک عدد	لیوان	8
2	نمک بسته بندی تک نفره	9
		10

مقدار(گرم)	چلو خورشت الو اسفناج	ردیف
170	برنج هندی	1
70	گوشت قرمز	2
40	روغن	3
120	اسفناج	4
20	الو برقان (قرمز)	5
10	پیاز	6
75	نمک	7
1	ادویه	8
یک سوم	نان	9
یک عدد	لیوان	10
2	آبلیمو	11
2	نمک بسته بندی تک نفره	12

مقدار(گرم)	کلم پلو	ردیف
145	برنج هندی	1
80	گوشت چرخ شده 50% ران 50% سردست	2
40	روغن	3
120	کلم	4
100	ترخون(3 گرم خشک)	5
10	پیاز	6
75	نمک	7
1	ادویه	8
یک سوم	نان	9
یک عدد	لیوان	10
2	آبلیمو	11
1	آبغوره	12
2	نمک بسته بندی تک نفره	13
مقدار(گرم)	استامبولی پلو با گوشت و لوبیا سبز	ردیف
155	برنج هندی	1
80	گوشت چرخ شده 50% ران 50% سردست	2
30	روغن	3
25	رب گوجه فرنگی	4
100	لوبیا سبز	5
10	پیاز	6
1	نمک	7
1	ادویه	8
یک سوم	نان	9
یک عدد	لیوان	10
2	آبلیمو	11

مقدار (گرم)	کوبیده مرغ	ردیف
170	برنج هندی	1
60	مخلوط ران و سینه	2
30	قلوه گاه گوسفندی	3
25	روغن	4
70	پیاز	5
70	نمک	6
1	ادویه (فلفل سیاه)	7
یک سوم	نان	8
25	دنبه	9
3	کره	10
هر 700 نفر یک مقال	زعفران	11
یک عدد	لیوان	12
یک سوم	نان	13
20	گوشت	14

مقدار (گرم)	کشک بادمجان	ردیف
250	بادمجان	1
30	پیاز	2
40	کشک	3
50	روغن	4
5	رب گوجه فرنگی (گوجه 50)	5
2	نمک تصفیه بدون ید	6
1	ادویه	7
یک و نیم عدد	نان	8
0.5	نعناع خشک	9
یک عدد	لیوان	10
10	سیر تازه	11
5	مغز گردو	12
2	نمک بسته بندی تک نفره	13

مقدار (گرم)	بورانی	ردیف
120	ماست	1
30	اسفناج	2
1	نمک	3
1	ادویه	4

مقدار (گرم)	سالاد ماکارونی	ردیف
75	ماکارونی فرمی	1
38	سیب زمینی	2
70	سس مایونز	3
7	نخود فرنگی	4
75	خیارشور	5
7	هویج	6
38	کالباس خشک	7
1	نمک	8
1	ادویه	9
2	فلفل دلمه ای	10
2	نمک بسته بندی تک نفره	11

مقدار (گرم)	حلوا	ردیف
200	آرد	1
50	روغن	2
70	شکر	3
0.001	زعفران	4
10	گلاب	5
		8
		9

مقدار (گرم)	فرنی	ردیف
25	نشاسته	1
150	شکر	2
5	گلاب	3
5	هل	4