

۱-۸- جدول آنالیز مواد غذایی

ردیف	سالاد کلم	مقدار (گرم)
۱	کلم	۸۰
۲	هویج	۱۵
۳	نخودفرنگی	۱۰
۴	سس مایونز	۳۰
۵	نمک و ادویه	۱
۶	آبلیمو	۳

ردیف	آش جو با کشک	مقدار (گرم)
۱	جو	۲۰
۲	پیاز	۳
۳	نعناع خشک	۰.۵
۴	شنیسل مرغ	۱۰
۵	کشک	۲۵
۶	نمک	۱
۷	ادویه	۱
۸	روغن	۲
۹	هویج	۵
۱۰	برنج	۵
۱۱	بلغور گندم	۵

ردیف	پیاز و جعفری	مقدار (گرم)
۱	پیاز	۵۰
۲	جعفری	۲۰

ردیف	املت	مقدار (گرم)
۱	تخم مرغ	یک و نیم عدد
۲	گوجه - (رب : ۳۰)	۱۰۰
۳	نمک و ادویه	۱
۴	پیاز	۵
۵	روغن	۲۵
۶	ظرف یکبار مصرف گیاهی	یک عدد

ردیف	آش رشته با کشک	مقدار (گرم)
۱	نخود	۷
۲	لوبیا چیتی	۸
۳	روغن	۱۰
۴	رشته اشی	۲۵
۵	پیاز	۲۵
۶	سبزی اشی پاک شده	۴۰
۷	نمک	۱
۸	ادویه	۱
۹	نعناع خشک	۰.۵
۱۰	کشک	۲۵
۱۱	عدس	۱۰

ردیف	پوره سیب زمینی	مقدار (گرم)
۱	سیب زمینی	۱۵۰
۲	پیاز	۲۰
۳	نعناع خشک	۰.۵
۴	نمک	۱
۵	ادویه	۱
۶	روغن	۱۰

ردیف	چلو خورشت مسما بادمجان	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	بادمجان	۱۵۰
۳	گوجه فرنگی	۵۰
۴	غوره	۱۰
۵	شنیتسل مرغ	۱۰۰
۶	رب	۱۵
۷	پیاز	۲۵
۸	ادویه	۱
۹	نمک	۷۰
۱۰	آبغوره	۳
۱۱	روغن	۶۰
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	عدسی	مقدار (گرم)
۱	عدس	۵۰
۲	سیب زمینی	۱۵
۳	پیاز	۱۰
۴	روغن	۵
۵	ابلیمو	۲
۶	ظرف یکبار مصرف گیاهی	یک عدد
۷	نمک و ادویه	۱

ردیف	سوپ شیر	مقدار (گرم)
۱	جو پوست کنده	۱۰
۲	هویج	۵
۳	برنج	۵
۴	کره هلندی	۲
۵	شیر	۴۰
۶	ذرت	۱۰
۷	قارچ	۱۵
۸	خامه	۵
۹	شپنسل مرغ	۱۰
۱۰	ابلیمو	۲
۱۱	نمک	۱
۱۲	ادویه	۱
۱۳	گندم	۶

ردیف	خوراک فلافل	مقدار (گرم)
۱	فلافل	۱۴۰ گرم هر نفر حدود ۸ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد

ردیف	خوراک تن ماهی	مقدار (گرم)
۱	تن ماهی ۱۲۰ گرمی	۱
۲	لیوان	۱
۴	نان	۱.۵

ردیف	خوراک کباب لقمه	مقدار (گرم)
۱	کباب لقمه آماده	۴ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد

ردیف	سوپ جو	مقدار (گرم)
۱	جو پوست کنده	۲۰
۲	جعفری	۱۰
۳	پیاز	۵
۴	رب	۱۰
۵	نمک	۱
۶	ادویه	۱
۷	هویج	۵
۸	برنج	۵
۹	روغن	۲
۱۰	آبلیمو	۳
۱۱	شپنسل مرغ	۱۰

ردیف	کلم ترش	مقدار (گرم)
۱	کلم قرمز	۸۰
۲	سرکه	۸
۳	نمک و ادویه	۱
۴	شکر	۲

ردیف	پکیج صبحانه	مقدار (گرم)
۱	قند	۳ عدد (۸ گرم)
۲	نان	یک عدد
۳	چای کیسه ای	۱ عدد
۴	لیوان کاغذی	یک عدد
۵	کارد یا قاشق یکبار مصرف	یک عدد

ردیف	میوه جات	مقدار (گرم)
۱	پرتقال + کارد یکبار مصرف	۲۰۰
۲	نارنگی	۱۰۰-۱۵۰
۳	سیب + کارد یکبار مصرف	۱۵۰
۴	سیب گلاب	۱۰۰-۱۲۰
۵	کیوی + کارد یکبار مصرف	۱۰۰
۶	موز	۱۵۰
۷	خیار + کارد یکبار مصرف	۱۰۰
۸	خربزه با پوست + کارد یکبار مصرف	۲۵۰
۹	هندوانه با پوست + کارد یکبار مصرف	۳۰۰
۱۰	طالبی با پوست	۲۵۰
۱۱	زردآلو	۱۰۰
۱۲	انگور	۱۵۰
۱۳	گیلاس	۱۰۰
۱۴	شلیل	۱۰۰
۱۵	گلابی + کارد یکبار مصرف	۱۵۰
۱۶	آبمیوه تک نفره مکعبی	۲۰۰ سی سی
۱۷	هلو	۱۲۰
۱۸	آلو	۱۰۰
۱۹	گوجه سبز	۱۰۰

ردیف	صبحانه	مقدار (گرم)
۱	شیر یک نفره (ساده ، کاکائو ، خرما) - ۲۰۰ سی سی	۱ عدد
۲	شیر کیلویی	۲۰۰ سی سی
۳	خرما ۲ عدد	۳۰ گرم
۴	پنیر تک نفره - ۳۰ گرم	۱ عدد
۵	کره تک نفره - ۲۰ گرم	۱ عدد
۶	حلوا شکر - ۵۰ گرم	۱ عدد
۷	مغز گردو کامل	۱۵ گرم
۸	خامه عسلی - ۱۰۰ گرم	۱ عدد
۹	تخم مرغ	۱ عدد
۱۰	مریبا تک نفره - ۲۵ گرم	۱ عدد
۱۱	عسل تک نفره - ۲۵ گرمی	۱ عدد
۱۲	خیار دورچین	۶۰
۱۳	پاکت بسته بندی	۱ عدد
۱۴	نان قندی	۱ عدد

ردیف	چلو مرغ اکبر جوجه ای	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	مرغ گرم (ران)	۳۶۰
۳	روغن	۶۰
۴	پیاز	۱۰
۵	نمک	۷۰
۶	ادویه	۱
۷	زرشک	۴
۸	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۹	ابلیمو	۲
۱۰	فلفل دلمه ای	۴
۱۱	نان	یک سوم
۱۲	هویج	۴
۱۳	کرفس	۴
۱۴	لیوان	یک عدد
۱۵	کره هلندی	۲۰
۱۶	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۷	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	چلو مرغ زعفرانی با آلو	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	مرغ گرم (ران)	۳۶۰
۳	روغن	۶۰
۴	پیاز	۱۵
۵	نمک	۷۰
۶	ادویه	۱
۷	زرشک	۴
۸	زعفران	هر ۲۵۰ نفر یک مثقال
۹	آبغوره	۴
۱۰	فلفل دلمه ای	۲
۱۱	هویج	۲
۱۲	کرفس	۲
۱۳	الو	۵
۱۴	نان	یک سوم
۱۵	لیوان	یک عدد
۱۶	رب گوجه فرنگی	۵
۱۷	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۸	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	چلو کباب	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت قلوه گاه گوسفندی	۳۰
۳	گوشت سردست	۶۰
۴	پیاز	۷۰
۵	نمک	۷۰
۶	ادویه	۱
۷	سماق	۲
۸	نان	یک سوم
۹	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۱۰	روغن	۲۵
۱۱	لیوان	یک عدد
۱۲	شینسل مرغ	۵
۱۳	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۴	دنبه	۱۰
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	زرشک پلو با مرغ	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	مرغ گرم (ران)	۳۶۰
۳	روغن	۶۰
۴	رب گوجه فرنگی	۲۰
۵	پیاز	۲۵
۶	نمک	۷۰
۷	ادویه	۱
۸	زرشک	۴
۹	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۱۰	ابلیمو	۵
۱۱	فلفل دلمه ای	۴
۱۲	هویج	۴
۱۳	کرفس	۲
۱۴	سیر	۲
۱۵	نان	یک سوم
۱۶	لیوان	یک عدد
۱۷	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۸	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	چلو خورشت کرفس	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰
۳	روغن	۳۵
۴	کرفس تازه (پاک شده)	۱۰۰
۵	سبزی قرمز شده و نعنای و جعفری	۲۵
۶	پیاز	۲۰
۷	گرد لیمو عمانی	۱
۸	نمک	۷۰
۹	ادویه	۱
۱۰	آبغوره	۲
۱۱	آبلیمو	۲
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	هویج پلو با مرغ	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	شینسل مرغ	۷۰
۳	روغن	۴۰
۴	هویج فرنگی	۶۵
۵	پیاز	۲۰
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۷۰
۷	آبلیمو	۲
۸	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۹	شکر	۲
۱۰	نان	یک سوم
۱۱	لیوان	یک عدد
۱۲	فلفل دلمه ای	۲
۱۳	ادویه	۱
۱۴	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	عدس پلو با گوشت و اسفناج	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۴۵
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۱۰۰ سرو جداگانه
۳	روغن	۳۰
۴	عدس	۷۰
۵	آبلیمو	۳
۶	پیاز	۱۰
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۷۰
۸	ادویه	۱
۹	کشمش پلویی	۱۵
۱۰	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۱۱	رب	۲۰
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	اسفناج پاک شده	۱۰۰
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	سبزی پلو با گوشت	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	گوشت ۱۰۰٪ ران	۱۲۰
۳	روغن	۳۰
۴	سبزی پاک شده	۷۰
۵	نمک تصفیه بدون ید	۷۰
۶	ادویه	۱
۷	رب گوجه فرنگی	۱۰
۸	آبلیمو	۲
۹	آبغوره	۲
۱۰	فلفل دلمه ای	۲
۱۱	پیاز	۲۰
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	خوراک مرغ و دورچین	مقدار (گرم)
۱	ران مرغ	۳۶۰
۲	رب گوجه فرنگی	۱۰
۳	روغن	۵۰
۴	پیاز	۲۰
۵	ابلیمو	۲
۶	ابغوره	۲
۷	نمک و ادویه	۱
۸	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۹	نان	یک و نیم
۱۰	لیوان	۱
۱۱	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	شوید باقلا پلو با مرغ	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	ران مرغ	۳۶۰
۳	شوید تازه (پاک شده)	۹۰ (۱۵ گرم خشک)
۴	روغن	۶۰
۵	باقلا خشک	۲۵ (۱۰۰ گرم تازه پاک شده)
۶	پیاز	۲۵
۷	رب	۱۵
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۷۰
۹	ادویه	۱
۱۰	آبغوره	۲
۱۱	هویج	۴
۱۲	کرفس	۲
۱۳	نان	یک سوم
۱۴	فلفل دلمه ای	۲
۱۵	زعفران	هر ۷۰۰ نفر یک مثقال
۱۶	لیوان	یک عدد
۱۷	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	شوید باقلا پلو با گوشت	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	گوشت ۱۰۰٪ ران	۱۲۰
۳	شوید تازه (پاک شده)	۹۰ (۱۵ گرم خشک)
۴	روغن	۲۵
۵	باقلا خشک	۲۵ (۱۰۰ گرم تازه پاک شده)
۶	پیاز	۱۵
۷	رب	۱۰
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۷۰
۹	ادویه	۱
۱۰	آبغوره	۲
۱۱	گرد غوره	۰.۵
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	فلفل دلمه ای	۲
۱۴	زعفران	هر ۷۰۰ نفر یک مثقال
۱۵	لیوان	یک عدد
۱۶	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	شوید پلو با تن ماهی	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	تن ماهی ۹۰ گرمی	۱ عدد
۳	روغن	۲۵
۴	شوید تازه (پاک شده)	۹۰ (۱۵ گرم خشک)
۵	نمک تصفیه بدون ید	۷۰
۶	ادویه	۱
۷	نان	یک سوم
۸	لیوان	یک عدد
۹	نمک بسته بندی تک نفره	۲

مقدار (گرم)	سبزی پلو با جوجه چینی	ردیف
۱۵۵	برنج هندی	۱
۱۸۰	فیله مرغ	۲
۷۰	سبزی پلویی (پاک شده)	۳
۸۰	روغن	۴
۷۰	نمک تصفیه بدون ید	۵
۱	ادویه	۶
۳۰	سفیده تخم مرغ	۷
هر ۵۰۰ نفر یک لیتر	دلسنر تلخ	۸
۰.۲۵	بیکنینگ پودر یا خمیر مایه	۹
۱۰	آرد سفید	۱۰
۴	شیر	۱۱
۲	روغن مایع	۱۲
یک عدد	لیوان	۱۳
یک سوم	نان	۱۴
۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۵

مقدار (گرم)	خوراک لوبیا با قارچ	ردیف
۶۰	لوبیا چیتی	۱
۱۲	رب گوجه فرنگی	۲
۱۵	پیاز	۳
۱۰	روغن	۴
۲۵	سیب زمینی	۵
۲	آبلیمو	۶
۱	نمک تصفیه بدون ید	۷
۵۰	قارچ	۸
۱	ادویه	۹
۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۰

مقدار (گرم)	سبزی پلو با ماهی	ردیف
۱۵۵	برنج هندی	۱
۳۰۰	ماهی	۲
۸۰	روغن	۳
۷۰	سبزی پاک شده	۴
۷۰	نمک تصفیه بدون ید	۵
۵	آبلیمو	۶
۱	ادویه	۷
یک سوم	نان	۸
یک عدد	لیوان	۹
۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۰
مقدار (گرم)	خوراک چیکن استرگانف	ردیف
۲۵۰	شینسل مرغ	۱
۳۰	قارچ	۲
۸۰	سس مایونز	۳
۱۰	چیپس خاللی	۴
۱۰	پیاز	۵
۱	نمک	۶
۸	روغن	۷
۲	فلفل دلمه ای	۸
۲	هویج	۹
۱	ادویه	۱۰
۱.۵	نان	۱۱
۱	لیوان	۱۲
۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۳

مقدار (گرم)	کنتل مرغ و نخودفرنگی	ردیف
۱۰۰	شینسل مرغ گرم	۱
۷۵	سیب زمینی	۲
۷۵	نخود فرنگی خالص	۳
۱۵	پیاز	۴
۱۵	فلفل دلمه ای	۵
۳۰	هویج	۶
۱۰	جعفری خرد شده	۷
۱۰	آرد سوخاری	۸
به میزان لازم	نمک ، فلفل و ادویه	۹
۸۰	روغن	۱۰
۱	آویشن	۱۱
یک و نیم عدد	نان	۱۲
یک عدد	لیوان	۱۳

ردیف	چلو خورشت قیمه بادمجان	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰
۳	روغن	۵۰
۴	رب	۱۵
۵	نمک	۷۰
۶	پیاز	۲۰
۷	لپه	۲۰
۸	آلو بخارا	۴
۹	آبغوره	۲
۱۰	بادمجان	۱۵۰
۱۱	نان	یک سوم
۱۲	لیوان	یک عدد
۱۳	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۴	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	چلو خورشت قورمه سبزی	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰
۳	سبزی سرخ شده	۳۵
۴	روغن	۳۰
۵	لیمو عمانی	۰.۵
۶	لوبیا چیتی	۱۰
۷	پیاز	۲۰
۸	نمک	۷۰
۹	ادویه	۱
۱۰	عصاره قلم گاو	۱۰
۱۱	آبغوره	۵
۱۲	ابلیمو	۲
۱۳	نان	یک سوم
۱۴	لیوان	یک عدد
۱۵	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۶	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	زرشک پلو با گوشت	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۱۰۰٪ ران	۱۲۰
۳	روغن	۳۰
۴	زرشک	۴
۵	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۶	نمک تصفیه بدون ید	۷۰
۷	ادویه	۱
۸	رب گوجه فرنگی	۱۵
۹	ابلیمو	۲
۱۰	آبغوره	۲
۱۱	فلفل دلمه ای	۲
۱۲	پیاز	۱۵
۱۳	نان	یک سوم
۱۴	لیوان	یک عدد
۱۵	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۶	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰
۳	روغن	۵۰
۴	رب	۱۵
۵	نمک	۷۰
۶	پیاز	۲۰
۷	لپه	۲۰
۸	آلو بخارا	۴
۹	آبغوره	۲
۱۰	سیب زمینی فرنج فرایز	۵۰
۱۱	لیمو عمانی	۰.۵
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	ماکارونی	مقدار (گرم)
۱	ماکارونی	۱۸۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰
۳	روغن	۲۵
۴	رب گوجه	۴۰
۵	ابلیمو	۲
۶	نمک تصفیه شده	۷۰
۷	ادویه	۱
۸	فلفل دلمه ای	۵
۹	هویج	۸
۱۰	قارچ	۵۰
۱۱	سویا	۱۰
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	پیاز	۲۰
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	حلیم	مقدار (گرم)
۱	بلغور گندم	۴۰
۲	گوشت قلوه گاه تازه	۳۰
۳	روغن	۱۵
۴	شکر	۲۰
۵	نمک و ادویه	۱
۶	عصاره قلم گاو	۵
۷	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	سیب زمینی سرخ شده	مقدار (گرم)
۱	سیب زمینی فرنج فرایز	۷۰
۲	روغن	۲۰
۳	نمک	۳

ردیف	شله زرد	مقدار (گرم)
۱	برنج	۱۸
۲	شکر	۵۰
۳	کره	۴
۴	خلال بادام	۳
۵	گلاب	به میزان لازم
۶	هل	۰.۰۰۰۵
۷	زعفران	۰.۰۰۰۳
۸	ظرف گیاهی	۱

ردیف	خوراک ناگت مرغ	مقدار (گرم)
۱	ناگت مرغ	۱۴۰ گرم هر نفر حدوداً ۸ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد

ردیف	چلو خورش بامیه	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰
۳	روغن	۲۵
۴	رب گوجه فرنگی	۲۰
۵	آبغوره	۲
۶	پیاز	۲۰
۷	نمک تصفیه شده	۷۰
۸	گوجه	۵۰
۹	ادویه	۱
۱۰	بامیه	۶۰
۱۱	لپه	۱۷
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	استامبولی پلو با مرغ لوبیا	مقدار (گرم)

ردیف	جوجه کباب	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	شنیسل مرغ گرم	۱۵۰
۳	روغن	۳۰
۴	نمک تصفیه شده بدون ید	۷۰
۵	ادویه	۱
۶	زعفران	هر ۴۰۰ نفر یک مثقال
۷	آبلیمو	۵
۸	نان	یک سوم
۹	فلفل دلمه ای	۵
۱۰	سیخ کباب چوبی	یک عدد
۱۱	لیوان	یک عدد
۱۲	رب	۲
۱۳	کره حیوانی	۳
۱۴	سس مایونز	۲
۱۵	پیاز	۱۰
۱۶	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر
۱۷	نمک بسته بندی تک نفره	۲
ردیف	خوراک کتلت	مقدار (گرم)
۱	کتلت نیمه آماده	۲۰۰ هر نفر ۳ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک شنیسل مرغ	مقدار (گرم)
۱	شنیسل نیمه آماده	۳۰۰ هر نفر ۲ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد

ردیف	سبزی	مقدار
۱	برنج هندی	۱۴۵
۲	شنیسل مرغ	۸۰
۳	روغن	۳۰
۴	رب گوجه فرنگی	۳۰
۵	لوبیا سبز پاک شده سرخ شده	۱۲۰
۶	پیاز	۱۰
۷	نمک	۷۰
۸	ادویه	۱
۹	نان	یک سوم
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	آبلیمو	۲
۱۲	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	خوراک مرغ برگر	مقدار (گرم)
۱	مرغ برگر نیمه آماده	۱۲۰ هر نفر ۲ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک کوکو سیب زمینی	مقدار (گرم)
۱	کوکو سیب زمینی نیمه آماده	۲۰۰ هر نفر ۴ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک کوکو سبزی	مقدار (گرم)
۱	کوکو سبزی نیمه آماده	۲۰۰ هر نفر ۴ عدد
۲	روغن	۲۰
۳	نان	یک و نیم عدد
۴	لیوان	یک عدد

ردیف	چلو خورشت مرغ و آلو	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	شنیتسل مرغ	۲۰۰
۳	آلو	۴۰
۴	پیاز	۵۰
۵	زرشک	۱۰
۶	روغن	۶۰
۷	زعفران	هر ۷۰۰ نفر یک مثقال
۸	رب	۲۰
۹	نمک	۷۰
۱۰	ادویه	۲
۱۱	ابغوره	۱
۱۲	نان	یک سوم
۱۳	لیوان	یک عدد
۱۴	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	خوراک مرغ و سبزیجات	مقدار (گرم)
۱	شنیتسل مرغ گرم	۱۸۰
۲	روغن	۵۰
۳	ذرت	۳۰
۴	هویج	۲۰
۵	رب	۳۰
۶	پیاز	۲۰
۷	قارچ	۷۰
۸	فلفل دلمه ای	۳۰
۹	آبلیمو	۲
۱۰	ابغوره	۵
۱۱	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال
۱۲	نمک تصفیه بدون ید	۱
۱۳	ادویه	۱
۱۴	نان	یک و نیم عدد
۱۵	لیوان	یک عدد
۱۶	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	حلیم بادمجان	مقدار (گرم)
۱	بادمجان	۲۵۰
۲	پیاز	۵۰
۳	روغن	۳۰
۴	کشک	۵۰
۵	گوشت قرمز	۲۵
۶	نعناع	۱
۷	نمک و ادویه	۳
۸	عدس یا لوبیا سفید	۴۰
۹	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	آبگوشت	مقدار (گرم)
۱	گوشت	۷۰
۲	قلوه گاه	۵۰
۳	دنبه	۲۰
۴	سیب زمینی	۶۰
۵	نخود و لوبیا سفید	۲۵
۶	پیاز	۱۵
۷	نمک	۱
۸	ادویه	۱
۹	نان سنگک	نصف
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	رب	۲۵
۱۲	لیمو عمانی	۲
۱۳	نمک بسته بندی تک نفره	۲
۱۴	ظرف یکبار مصرف گیاهی	۱

ردیف	شیر برنج	مقدار (گرم)
۱	برنج	۳۰
۲	شیر	۲۰۰
۳	شکر	۲۵
۴	گلاب	۲
۵	هل	۰.۰۰۵
۶	دارچین	۱
۷	کره یا خامه	۱۰

۸	ادویه	۱
۹	نان	یک سوم
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	ابلیمو	۲

ردیف	کوفته تبریزی	مقدار (گرم)
۱	برنج	۱۵
۲	گوشت قرمز	۹۰
۳	لیپه	۱۵
۴	الو	۱۰
۵	رب گوجه	۲۰
۶	سبزی پاک شده (معطر)	۲۵
۷	ادویه	۲
۸	ارد	۱۰
۹	نمک	۲
۱۰	پیاز	۲۰
۱۱	تخم مرغ	۱۵
۱۲	زرشک	۲
۱۳	ابلیمو	۳
۱۴	کشمش و مغز گردو (اختیاری)	هر کدام ۵
۱۵	روغن	۵
۱۶	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	میرزا قاسمی	مقدار (گرم)
۱	بادمجان	۳۰۰
۲	تخم مرغ	۶۰
۳	روغن	۳۰
۴	گوجه	۱۰۰
۵	سیر	۲
۶	نمک و ادویه	۲
۷	نان	یک و نیم عدد
۸	لیوان	یک عدد
۹	نمک بسته بندی تک نفره	۲
۱۰		

ردیف	چلو خورشید الو اسفناج	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	گوشت قرمز	۷۰
۳	روغن	۴۰
۴	اسفناج	۱۲۰
۵	آلو برقان (قرمز)	۲۰
۶	پیاز	۱۰
۷	نمک	۷۵
۸	ادویه	۱
۹	نان	یک سوم
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	ابلیمو	۲
۱۲	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	کلم پلو	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۴۵
۲	گوشت چرخ شده ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۸۰
۳	روغن	۴۰
۴	کلم	۱۲۰
۵	ترخون (۳ گرم خشک) شوید تره گشنیز	۱۰۰
۶	پیاز	۱۰
۷	نمک	۷۵
۸	ادویه	۱
۹	نان	یک سوم
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	ابلیمو	۲
۱۲	ابغوره	۱
۱۳	نمک بسته بندی تک نفره	۲
ردیف	استامبولی پلو با گوشت و لوبیا سبز	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۵۵
۲	گوشت چرخ شده ۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۸۰
۳	روغن	۳۰
۴	رب گوجه فرنگی	۲۵
۵	لوبیا سبز	۱۲۰
۶	پیاز	۱۰
۷	نمک	۱

ردیف	فرنی	مقدار (گرم)
۱	نشاسته ذرت	۲۵
۲	شکر	۵۰
۳	گلاب	۵
۴	هل	۵
۵	شیر	۱۲۰

ردیف	کوبیده مرغ	مقدار (گرم)
۱	برنج هندی	۱۶۰
۲	مخلوط ران و سینه	۶۰
۳	قلوه گاه گوسفندی	۳۰
۴	روغن	۲۵
۵	پیاز	۷۰
۶	نمک	۷۰
۷	ادویه (فلفل سیاه)	۱
۸	نان	یک سوم
۹	دنبه	۲۵
۱۰	کره	۳
۱۱	زعفران	هر ۷۰۰ نفر یک مقال
۱۲	لیوان	یک عدد
۱۳	نان	یک سوم
۱۴	گوشت	۲۰

ردیف	بورانی	مقدار (گرم)
۱	ماست	۱۲۰
۲	اسفناج	۳۰
۳	نمک	۱
۴	ادویه	۱

ردیف	کشک بادمجان	مقدار (گرم)
۱	بادمجان	۲۵۰
۲	پیاز	۳۰
۳	کشک	۴۰
۴	روغن	۵۰
۵	رب گوجه فرنگی (گوجه ۵۰)	۵
۶	نمک تصفیه بدون ید	۲
۷	ادویه	۱
۸	نان	یک و نیم عدد
۹	نعناع خشک	۰.۵
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	سیر تازه	۱۰
۱۲	مغز گردو	۵
۱۳	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	سالاد ماکارونی	مقدار (گرم)
۱	ماکارونی فرمی	۷۵
۲	سیب زمینی	۳۸
۳	سس مایونز	۷۰
۴	نخود فرنگی	۷
۵	خیارشور	۷۵
۶	هویج	۷
۷	کالباس خشک	۳۸
۸	نمک	۱
۹	ادویه	۱
۱۰	فلفل دلمه ای	۲
۱۱	نمک بسته بندی تک نفره	۲

ردیف	سوپ ورمیشل	مقدار (گرم)
۱	ورمیشل	۱۵
۲	جعفری	۱۰
۳	هویج	۱۰
۴	رب گوجه فرنگی	۱۰
۵	شنیتسل مرغ	۱۰
۶	نخودفرنگی	۲
۷	پیاز	۵
۸	زرشک	۱
۹	روغن	۵
۱۰	ابلیمو	۵
۱۱	نمک	۱
۱۲	ادویه	۱

ردیف	حلو	مقدار (گرم)
۱	آرد	۲۰۰
۲	روغن	۶۰
۳	شکر	۷۰
۴	زعفران	۰.۰۰۱
۵	گلاب	۱۰
۸		
۹		

ردیف	سالاد مرغ	مقدار (گرم)
۱	شنیتسل مرغ	۱۵۰
۲	سیب زمینی	۵۰
۳	ذرت	۳۰
۴	سبزی (پیازچه - ترخون - جعفری)	۳۰
۵	هویج	۳۰
۶	خیارشور	۴۰
۷	سس مایونز	۵۰
۸	نمک	۱
۹	ادویه	۲
۱۰	پنیر خامه ای	۲۰
۱۱	نان	یک عدد و نیم
۱۲	لیوان یکبار مصرف	یک عدد

ردیف	سالاد شوید و کلم	مقدار (گرم)
۱	کلم	۶۰
۲	سیب زمینی	۲۰
۳	هویج	۱۵
۴	ذرت	۱۰
۵	سس مایونز	۳۰
۶	نمک	۱
۷	ادویه	۱
۸	آبلیمو	۳
۹	شوید	۰.۵