

آنالیز غذاهای دانشگاه صنعتی شاهرود

تابستان ۱۴۰۱

فهرست :

- ۵ صبحانه- آش رشته با کشک
- ۶ آش جو با کشک - آبگوشت.
- ۷ املت - استامبولی پلو با گوشت و لوبیا سبز
- ۸ استامبولی پلو با مرغ و لوبیا سبز - بورانی
- ۹ پک صبحانه - پیاز و جعفری = پوره سیب زمینی
- ۱۰ چلو مرغ اکبر جوجه ای
- ۱۱ چلو مرغ
- ۱۲ چلو مرغ زعفرانی با آلو
- ۱۳ چلو خورشت مرغ و آلو
- ۱۴ چلو کوبیده مرغ
- ۱۵ چلو خورشت آلو اسفناج
- ۱۶ چلو جوجه کباب
- ۱۷ چلو کباب
- ۱۸ چلو خورشت قیمه سیب زمینی
- ۱۹ چلو خورشت قیمه بادمجان
- ۲۰ چلو خورشت قورمه سبزی
- ۲۱ چلو خورشت کرفس
- ۲۲ چلو خورشت مسما بادمجان
- ۲۳ چلو گوشت

- ۲۴..... حلوا - خوراک لوبیا با قارچ
- ۲۵..... خوراک مرغ
- ۲۶..... خوراک قارچ و مرغ
- ۲۷..... خوراک لوبیا با قارچ - خوراک چیکن استرگانف
- ۲۸..... خوراک ناگت مرغ - خوراک حلیم بادمجان
- ۲۹..... خوراک کتلت - خوراک شنیتسل مرغ - خوراک میرزا قاسمی
- ۳۰..... خوراک فلافل - خوراک تن ماهی - خوراک کباب لقمه
- ۳۱..... خوراک عدسی - خوراک کشک بادمجان
- ۳۲..... خوراک فیله مرغ سوخاری - سالاد شوید و کلم
- ۳۳..... سالاد کلم - سوپ ورمیشل
- ۳۴..... سوپ شیر = سوپ جو
- ۳۵..... سبزی پلو با ماهی ..
- ۳۶..... سبزی پلو با جوجه چینی
- ۳۷..... سالاد مرغ
- ۳۸..... سالاد ماکارونی - ساندویچ سرد کالباس
- ۳۹..... ساندویچ سرد مرغ - سیب زمینی سرخ شده
- ۴۰..... سبزی پلو با گوشت - شوید پلو با تن ماهی
- ۴۱..... شوید پلو با گوشت - شله زرد
- ۴۲..... شیر برنج - کتلت مرغ و نخود فرنگی - کلم ترش
- ۴۳..... کوفته تبریزی
- ۴۴..... عدس پلو با گوشت و اسفناج
- ۴۵..... فرنی - حلیم

دورچین و دسر .. ظروف بسته بندی غذا ۴۶-۴۷

میوه ها ۴۸

ماکارونی ۴۹

هویج پلو ۵۰

جدول توزین غذای خام و پخته ۵۲-۵۳

		صبحانه	
ردیف ۱		مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	شیر یک نفره پر چرب(ساده ، کاکائو ، خرما)	۱ عدد	۲۰۰ سی سی
۲	شیر کیلویی	۲۰۰ سی سی	
۳	خرما ۲ عدد	۲ عدد	۳۰ گرم
۴	پنیر تک نفره-	۱ عدد	۳۰ گرم
۵	کره تک نفره	۱ عدد	۲۰ گرم
۶	حلوای شگری	۱ عدد	۵۰ گرم
۷	مغز گردو کامل	۱۵ گرم	
۸	خامه عسلی	۱ عدد	۱۰۰ گرم ساده - شکلاتی
۹	تخم مرغ	۱ عدد	
۱۰	مربا تک نفره	۱ عدد	۲۵ گرم
۱۱	عسل تک نفره	۱ عدد	۲۵ گرم
۱۲	خیار دورچین	۶۰	
۱۳	پاکت بسته بندی	۱ عدد	
۱۴	نان قندی	۱ عدد	
آش رشته با کشک			
ردیف ۲	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	نخود	۷	
۲	لوبیا چیتی	۸	
۳	روغن	۱۵	
۴	رشته اشی	۲۰	
۵	پیاز	۱۵	
۶	سبزی اشی پاک شده	۴۰	
۷	نمک	۱	
۸	ادویه	۱	
۹	نعناع خشک	۰,۵	
۱۰	کشک	۲۵	
۱۱	سیر تازه	۲	
۱۲	عدس	۱۰	

آش جو با کشک			
ردیف ۳	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	جو	۲۰	
۲	پیاز	۳	
۳	نعناع خشک	۰,۵	
۴	شبنسل مرغ	۱۰	
۵	کشک	۲۵	
۶	نمک	۱	
۷	ادویه	۱	
۸	روغن	۲	
۹	هویج	۵	
۱۰	برنج	۵	
۱۱	بلغور گندم	۵	
آبگوشت			
ردیف ۴	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت	۶۰	
۲	قلوه گاه	۳۰	تازه گوسفندی
۳	دنبه	۱۵	تازه گوسفندی
۴	سیب زمینی	۶۰	
	لوبیا سفید	۲۰	
۵	نخود	۲۰	
۶	پیاز	۲۰	
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	

		املت	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵
	یک و نیم عدد	تخم مرغ	۱
رب ۳۰ گرم	۲۰۰	گوجه	۲
	۸	رب	۳
	۱	نمک و ادویه	۴
	۱۰	پیاز	۵
	۲۵	روغن	۶
	یک عدد	ظرف یکبار مصرف گیاهی	۷

		استامبولی پلو با گوشت و لوبیا سبز	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶
	۱۳۵	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۷۰	گوشت چرخ شده	۲
	۲۵	روغن	۳
	۳۰	رب گوجه فرنگی	۴
پاک شده	۱۰۰	لوبیا سبز	۵
	۲۰	پیاز	۶
	۴۰	نمک	۷
	۱	ادویه	۸
	یک سوم	نان	۹
	یک عدد	لبوان	۱۰
	۲	آبلیمو	۱۱
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۲

		استامبولی پلو با مرغ و لوبیا سبز	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۷
	۱۳۵	برنج پاکستانی	۱
منجمد ۱۰ درصد دیفراسست	۸۰	شینسل مرغ گرم	۲
	۲۰	روغن	۳
	۳۰	رب گوجه فرنگی	۴
پاک شده	۱۰۰	لوبیا سبز	۵
	۱۰	پیاز	۶
	۴۰	نمک	۷
	۱	ادویه	۸
	یک سوم	نان	۹
	یک عدد	لیوان	۱۰
	۲	آبلیمو	۱۱
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۲

		بورانی	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۸
	۱۲۰	ماست	۱
بادمجانکبابی ۳۰ - خیار ۷۰ - شوید ۲	۳۰	اسفناج	۲

	۱	نمک	۳
	۱	ادویه	۴

		پک صبحانه	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۹
۸ گرم	۳ عدد	قند بسته بندی کارخانه ای	۱
	یک عدد	نان	۲
	۱ عدد	چای کیسه ای	۳
	یک عدد	لیوان کاغذی	۴
	یک عدد	کارد یا قاشق یکبار مصرف	۵

		پیاز و جعفری	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۰
	۵۰	پیاز	۱
	۲۰	جعفری	۲

		پوره سیب زمینی	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۱
	۱۵۰	سیب زمینی	۱
	۲۰	پیاز	۲
	۰,۵	نعناع خشک	۳
	۱	نمک	۴
	۱	ادویه	۵

	۱۰	روغن	۶
--	----	------	---

	چلو مرغ اکبر جوجه ای		
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۲
	۱۵۵	برنج پاکستانی	۱
	۳۵۰	مرغ گرم (ران)	۲
	۵۰	روغن	۳
	۱۰	پیاز	۴
	۴۰	نمک	۵
	۱	ادویه	۶
	۴	زرشک	۷
	۲	ابلیمو	۹
	۴	فلفل دلمه ای	۱۰
	یک سوم	نان	۱۱
	۴	هویج	۱۲
	۴	کرفس	۱۳
	یک عدد	لیوان	۱۴
	۲۰	کره هلندی	۱۵
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۶
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۷

		چلو مرغ	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۳
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
	۳۵۰	مرغ گرم (ران)	۲
	۴۰	روغن	۳
	۲۰	رب گوجه فرنگی	۴
	۲۵	پیاز	۵
	۴۰	نمک	۶
	۱	ادویه	۷
	۴	زرشک	۸
	۵	آبلیمو	۱۰
	۴	فلفل دلمه ای	۱۱
	۴	هویج	۱۲
	۲	کرفس	۱۳
	۲	سیر	۱۴
	یک سوم	نان	۱۵
	یک عدد	لیوان	۱۶
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۷
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۸

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

	چلو خورشت مرغ و الو		
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۵
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
منجمد ۱۰ درصد دیفراست	۱۳۰	شنیتسل مرغ	۲
	۲۵	آلوبرقان	۳
	۱۵	پیاز	۴
	۵	زرشک	۵
	۴۰	روغن	۶
	هر ۷۰۰ نفر یک مثقال	زعفران	۷
	۲۰	رب	۸
	۴۰	نمک	۹
	۲	ادویه	۱۰
	۱	ابغوره	۱۱
	یک سوم	نان	۱۲
	یک عدد	لیوان	۱۳
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۴

		چلو کوبیده مرغ	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۶
	۱۵۵	برنج هندی	۱
منجمد ۱۰ درصد دیفراست	۶۰	مخلوط ران و سینه	۲
گوسفندی تازه	۲۵	قلوه گاه گوسفندی تازه	۳
	۱۰	گوشت	۴
تازه	۱۵	دنبه	۵
	۵۰	پیاز و سیر	۶
	۱	ادویه (فلفل سیاه)	۷
	یک سوم	نان	۸
	۱۵	روغن	۹
	۳	کره	۱۰
	۰,۰۰۳	زعفران	۱۱
	یک عدد	لیوان	۱۲
	یک سوم	نان	۱۳
	۴۰	نمک	۱۴

		چلو خورشت آلو اسفناج	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۷
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰	گوشت قرمز	۲
	۲۰	روغن	۳
	۱۲۰	اسفناج	۴
	۲۰	آلو برقان (قرمز)	۵
	۱۰	پیاز	۶
	۴۰	نمک	۷
	۱	ادویه	۸
	یک سوم	نان	۹
	یک عدد	لیوان	۱۰
	۲	آبلیمو	۱۱
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۲

		چلو جوجه کباب	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۸
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
منجمد ۱۰ درصد دیفراست	۱۵۰	شینسل مرغ گرم	۲
	۷	روغن	۳
	۴۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۴
	۱	ادویه	۵
	۰,۰۰۳	زعفران	۶
	۵	آبلیمو	۷
	یک سوم	نان	۸
	۵	فلفل دلمه ای	۹
	یک عدد	سیخ کباب چوبی	۱۰
	یک عدد	لیوان	۱۱
	۲	رب	۱۲
	۲	کره حیوانی	۱۳
	۲	سس مایونز	۱۴
	۱۰	پیاز	۱۵
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۶
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۷

		چلو کباب	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۱۹
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
تازه گوسفندی	۲۵	گوشت قلوه گاه گوسفندی تازه	۲
	۵۵	گوشت سردست	۳
	۵	شینسل مرغ	۴
تازه	۱۰	دنبه تازه	۵
	۵۰	پیاز	۶
	۵	روغن	۷
	۴۰	نمک	۸
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۹
	۱	ادویه	۱۰
	یک سوم	نان	۱۱
	۱	لیوان	۱۲
	۲	سماق تک نفره	۱۳
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۴

		چلو خورشت قیمه سیب زمینی	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۲۰
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰	گوشت قرمز	۲
	۳۰	روغن	۳
	۱۵	رب	۴
	۴۰	نمک	۵
	۲۵	پیاز	۶
	۲۵	لپه	۷
	۱۰	آلو بخارا	۸
	۲	آبغوره	۹
	۵۰	سیب زمینی فرنیج فرایز	۱۰
	۵۰	گوجه	۱۱
تازه	۵	دنبه تازه	۱۲
	۱	لیمو عمانی	۱۳
	یک سوم	نان	۱۴
	یک عدد	لیوان	۱۵

	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۶
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۷

چلو خورشت قیمه بادمجان			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۲۱
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰	گوشت قرمز	۲
	۳۰	روغن	۳
	۳۰	رب	۴
	۴۰	نمک	۵
	۲۵	پیاز	۶
	۲۰	لپه	۷
	۴	آلو بخارا	۸
	۲	آبغوره	۹
	۵	دنبه تازه	۱۰
	۵۰	گرچه	۱۱
بدون پوست	۱۳۰	بادمجان	۱۲
	یک سوم	نان	۱۳
	یک عدد	لیوان	۱۴
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۵
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۶

چلو خورشت قورمه سبزی			
ردیف ۲۲	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۶۰	
۲	گوشت قرمز	۶۰	۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست
۳	سبزی سرخ شده	۳۵	
۴	روغن	۱۵	
۵	لیمو عمانی	۲	
۶	لوبیا چیتی	۱۲	
۷	پیاز	۲۰	
۸	نمک	۴۰	
۹	ادویه	۱	
۱۰	دنبه تازه	۵	تازه
۱۱	ایغوره	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	

چلو خورشت کرفس			ردیف
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	۲۳
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰	گوشت قرمز	۲
	۲۵	روغن	۳
	۱۵۰	کرفس تازه (پاک شده)	۴
	۲۵	سبزی قرمز شده و نعناع و جعفری	۵
	۲۰	پیاز	۶
	۱	گرد لیمو عمانی	۷
	۴۰	نمک	۸
	۱	ادویه	۹
	۲	آبغوره	۱۰
	۲	آبلیمو	۱۱
	یک سوم	نان	۱۲
	یک عدد	لیوان	۱۳
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۴
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۵

چلو خورشت مسما بادمجان			
ردیف ۲۴	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۶۰	
۲	بادمجان	۱۳۰	
۳	گوجه فرنگی	۵۰	
۴	غوره	۱۰	
۵	شنیتسل مرغ	۸۰	
۶	رب	۱۵	
۷	پیاز	۲۵	
۸	ادویه	۱	
۹	نمک	۴۰	
۱۰	آبغوره	۳	
۱۱	روغن	۵۰	
۱۲	نان	یک سوم	
۱۳	لیوان	یک عدد	
۱۴	سرکه	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

		چلو گوشت	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۲۵
	۱۶۰	برنج پاکستانی	۱
	۱۰۰	گوشت ۱۰۰٪ ران	۲
	۱۵	روغن	۳
	۴	زرشک	۴
	۴۰	نمک تصفیه بدون ید	۶
	۱	ادویه	۷
	۱۵	رب گوجه فرنگی	۸
	۲	آبلیمو	۹
	۲	آبغوره	۱۰
	۲	فلفل دلمه ای	۱۱
	۱۵	پیاز	۱۲
	یک سوم	نان	۱۳
	یک عدد	لیوان	۱۴
	هر ۱۰۰ نفر یک لیتر	سرکه	۱۵
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۶

حلوا			ردیف
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	۲۶
	۲۰۰	آرد	۱
	۶۰	روغن	۲
	۷۰	شکر	۳
	۰,۰۰۱	زعفران	۴
	۱۰	گلاب	۵

خوراک لوبیا با قارچ			ردیف
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	۲۷
	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
	۳۰	قارچ	۸
	۱	ادویه	۹
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۰

خوراک مرغ			
ردیف ۲۸	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	ران مرغ	۳۶۰	
۲	هویج	۲۰	
۳	رب گوجه فرنگی	۲۰	
۴	روغن	۳۰	
۵	پیاز	۲۰	
۶	ابلیمو	۲	
۷	ابغوره	۲	
۸	نمک و ادویه	۱	
۹	زعفران	هر ۵۰۰ نفر یک مثقال	
۱۰	نان	یک و نیم	
۱۱	لیوان	۱	
۱۲	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

خوراک قارچ و مرغ			
ردیف ۲۹	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	شینسل مرغ گرم	۱۱۰	منجمد ۱۰ درصد دیفراست
۲	روغن	۳۰	
۳	ذرت	۳۰	
۴	هویج	۵۰	
۵	رب	۳۰	
۶	پیاز	۳۰	
۷	قارچ	۷۰	
۸	فلفل دلمه ای	۱۰	
۹	آبلیمو	۲	
۱۰	آبغوره	۵	
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	

خوراک لوبیا با قارچ			
ردیف ۳۰	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	لوبیا چینی	۶۰	
۲	رب گوجه فرنگی	۱۲	
۳	پیاز	۱۵	
۴	روغن	۱۰	
۵	سیب زمینی	۲۵	
۶	آبلیمو	۲	
۷	نمک تصفیه بدون ید	۱	
۸	قارچ	۳۰	
۹	ادویه	۱	
۱۰	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

خوراک چیکن استرگانف			
ردیف ۳۱	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	شینسل مرغ گرم	۲۵۰	منجمد ۱۰ درصد دیفراست
۲	قارچ	۵۰	
۳	سس مایونز	۸۰	
۴	چپیس خالی	۱۰	
۵	پیاز	۱۰	
۶	نمک	۱	
۷	روغن	۸	

	۲	فلفل دلمه ای	۸
	۲	هویج	۹
	۱	ادویه	۱۰
	۲	آبلیمو	۱۱
	۱,۵	نان	۱۲
	۱	لیوان	۱۳
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۴

خوراک ناگت مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۲			
۱	ناگت مرغ	۱۶۰ گرم هر نفر حدودا ۸ عدد	
۲	روغن	۲۰	
۳	نان	یک و نیم عدد	
۴	لیوان	یک عدد	

خوراک حلیم بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۳			
۱	بادمجان	۲۰۰	
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	

خوراک کتلت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۴			
۱	کتلت نیمه آماده	۲۰۰ هر نفر ۳ عدد	
۲	روغن	۲۰	
۳	نان	یک و نیم عدد	
۴	لیوان	یک عدد	

خوراک شنیتسل مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۵			
۱	شنیتسل نیمه آماده	۳۰۰ هر نفر ۲ عدد	
۲	روغن	۲۰	
۳	نان	یک و نیم عدد	
۴	لیوان	یک عدد	

خوراک میرزا قاسمی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۶			

	۳۰۰	بادمجان	۱
	۶۰	تخم مرغ	۲
	۳۰	روغن	۳
	۱۰۰	گوچه	۴
تازه	۲	سیر	۵
	۲	نمک و ادویه	۶
	یک و نیم عدد	نان	۷
	یک عدد	لیوان	۸
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۹

خوراک فلافل			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۷			
۱	فلافل	۸ عدد	۱۴۰ گرم
۲	روغن	۲۰	
۳	نان	یک و نیم عدد	
۴	لیوان	یک عدد	

خوراک تن ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۸			
۱	تن ماهی	۱	۱۲۰ گرمی
۲	لیوان	۱	
۴	نان	۱,۵	

خوراک کباب لقمه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۳۹			
۱	کباب لقمه آماده	۴ عدد	
۲	روغن	۲۰	

	یک و نیم عدد	نان	۳
	یک عدد	لیوان	۴

خوراک عدسی			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۴۰
	۴۰	عدس	۱
	۲۰	سیب زمینی	۲
	۲۰	پیاز	۳
	۵	روغن	۴
	۲	ابلیمو	۵
	یک عدد	ظرف یکبار مصرف گیاهی	۶
	۱	نمک و ادویه	۷

خوراک کشک بادمجان			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۴۱
	۲۵۰	بادمجان	۱
	۳۰	پیاز	۲
	۵۰	کشک	۳
	۴۵	روغن	۴

	۵	رب گوجه فرنگی (گوجه ۵۰)	۵
	۲	نمک تصفیه بدون ید	۶
	۱	ادویه	۷
	یک و نیم عدد	نان	۸
	۰,۵	نعناع خشک	۹
	یک عدد	لیوان	۱۰
	۱۰	سیر تازه	۱۱
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۲

خوراک فیله مرغ سوخاری			
ردیف ۴۲	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	فیله مرغ	۳۵۰	
۲	تخم مرغ	۱۵	
۳	آرد	۵	
۴	ادویه	۱	
۵	آرد سوخاری	۲۰	
۶	روغن	۳۵	
۷	زعفران	۰,۰۰۱	
۸	نمک بسته بندی تک نفره	۲	
۹	لیوان	۱ عدد	

سالاد شوید و کلم			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات

			۴۳
	۶۰	کلم	۱
	۲۰	سیب زمینی	۲
	۱۵	هویج	۳
	۱۰	ذرت	۴
	۳۰	سس مایونز	۵
	۱	نمک	۶
	۱	ادویه	۷
	۳	آبلیمو	۸
	۰٫۵	شوید	۹

	سالاد کلم		
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۴۴
	۱۵	هویج	۲
	۱۰	نخودفرنگی	۳
	۳۰	سس مایونز	۴
	۱	نمک و ادویه	۵
	۳	آبلیمو	۶

	سوپ ورمیشل		
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۴۵
	۱۰	ورمیشل	۱
	۱۰	جعفری	۲
	۱۰	هویج	۳
	۱۰	سیب زمینی	۴
	۱۰	رب گوجه فرنگی	۵

	۱۵	شنیٹسل مرغ	۶
	۲	نخودفرنگی	۷
	۵	پیاز	۸
	۱	زرشک	۹
	۵	روغن	۱۰
	۵	ابلیمو	۱۱
	۱	نمک	۱۲
	۱	ادویه	۱۳

سوپ شیر			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۴۶
	۸	جو پوست کنده	۱
	۴	هویج	۲
	۴	برنج	۳
	۲	کره هلندی	۴
	۴۰	شیر	۵
	۱۰	ذرت	۶
	۱۰	قارچ	۷
	۵	خامه	۸
	۱۰	شنیٹسل مرغ	۹
	۲	ابلیمو	۱۰
	۱	نمک	۱۱
	۱	ادویه	۱۲
	۶	گندم	۱۳

		سوپ جو	
--	--	--------	--

ردیف ۴۷	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	جو پوست کنده	۱۵	
۲	جعفری	۱۰	
۳	پیاز	۱۰	
۴	رب	۱۰	
۵	نمک	۱	
۶	ادویه	۱	
۷	هویج	۱۰	
۸	نخود فرنگی	۲	
۹	سیب زمینی	۱۰	
۱۰	روغن	۵	
۱۱	آبلیمو	۳	
۱۲	شینسل مرغ	۱۵	

سبزی پلو با ماهی			
ردیف ۴۸	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۴۰	
۲	فیله ماهی	۲۰۰	قزل آلا بدون سر و دم
۳	آرد	۱۰	
۴	روغن	۶۰	
۵	سبزی پاک شده	۷۰	
۶	نمک تصفیه بدون ید	۴۰	
۷	آبلیمو	۵	
۸	ادویه	۱	
۹	نان	یک سوم	
۱۰	لیوان	یک عدد	
۱۱	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

سبزی پلو با جوجه چینی			
ردیف ۴۹	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۴۰	
۲	فیله مرغ	۱۵۰	تازه
۳	سبزی پلویی (پاک شده)	۷۰	تازه
۴	روغن	۷۰	
۵	نمک تصفیه بدون ید	۴۰	
۶	ادویه	۱	
۷	سفیده تخم مرغ	۳۰	
۸	دلستر تلخ	هر ۵۰۰ نفر یک لیتر	
۹	بیکنینگ پودر یا خمیر مایه	۰,۲۵	
۱۰	آرد سفید	۱۰	
۱۱	شیر	۴	
۱۲	روغن مایع	۲	
۱۳	لیوان	یک عدد	
۱۴	نان	یک سوم	
۱۵	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

سالاد مرغ			
ردیف ۵۰	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	شنیتسل مرغ	۱۵۰	تازه = منجمد ۱۰ درصد دیفراست
۲	سیب زمینی	۷۰	
۳	ذرت	۳۰	
۴	سبزی تازه (پیازچه جعفری)	۱۵	
۵	هویج	۳۰	
۶	خیارشور	۳۰	
۷	سس مایونز	۸۰	
۸	آبلیمو	۲	
۹	نمک	۱	
۱۰	ادویه	۲	
۱۱	نان	یک عدد و نیم	

	یک عدد	لیوان یکبار مصرف	۱۲
--	--------	------------------	----

سالاد ماکارونی			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵۱
	۷۵	ماکارونی فرمی	۱
	۳۸	سیب زمینی	۲
	۷۰	سس مایونز	۳
	۷	نخود فرنگی	۴
	۷۵	خیارشور	۵
	۷	هویج	۶
	۳۵	کالباس خشک	۷
	۱	نمک	۸
	۱	ادویه	۹
	۲	فلفل دلمه ای	۱۰
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۱

ساندویچ سرد کالباس			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵۲
	۱۲۰	کالباس خشک	۱
	۵۰	گوجه	۲
	۳۰	خیارشور	۳
	۵۰	کاهو	۴
	۱ عدد	نان باگت	۵
	۲ عدد	سس فراتسوی	۶
	یک عدد	لیوان یکبار مصرف	۷

ساندویچ سرد مرغ			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵۳
	۱۵۰	سپته مرغ پخته شده	۱
	۱۰۰	قارچ	۲
	۷۰	پنیر	۳
	۵۰	گوجه	۴
	۳۰	خیارشور	۵
	۵۰	کاهو	۶
	۱ عدد	نان باگت	۷
	۲ عدد	سس فراتسوی	۸
	یک عدد	لیوان یکبار مصرف	۹

سیب زمینی سرخ شده		
-------------------	--	--

توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵۴
	۷۰	سیب زمینی فرنج فرایز	۱
	۲۰	روغن	۲
	۳	نمک	۳

سبزی پلو با گوشت			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۵۵
	۱۴۰	برنج پاکستانی	۱
	۱۰۰	گوشت ۱۰۰٪ ران	۲
	۱۵	روغن	۳
	۷۰	سبزی پاک شده	۴
	۴۰	نمک تصفیه بدون ید	۵
	۱	ادویه	۶
	۱۰	رب گوجه فرنگی	۷
	۲	آبلیمو	۸
	۲	آبغوره	۹
	۲	فلفل دلمه ای	۱۰
	۲۰	پیاز	۱۱
	یک سوم	نان	۱۲
	یک عدد	لیوان	۱۳

	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۴
--	---	-----------------------	----

شوید پلو با تن ماهی			
ردیف ۵۶	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۴۵	شوید تازه ۱۴۰
۲	تن ماهی ۱۲۰ گرمی	۱ عدد	
۳	روغن	۲۵	
۴	شوید تازه (پاک شده)	۹۰	۱۵ گرم خشک
۵	نمک تصفیه بدون ید	۴۰	
۶	ادویه	۱	
۷	نان	یک سوم	
۸	لیوان	یک عدد	
۹	نمک بسته بندی تک نفره	۲	

شوید پلو با گوشت			
ردیف ۵۷	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۴۵	شوید تازه ۱۴۰
۲	گوشت ۱۰۰٪ ران	۱۰۰	
۳	شوید تازه (پاک شده)	۹۰ (۱۵ گرم خشک)	۱۵ گرم خشک
۴	روغن	۲۵	
۵	باقلا خشک	۲۵ (۵۰ گرم تازه پاک شده)	۵۰ گرم تازه پاک شده
۶	پیاز	۲۰	
۷	رب	۲۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۴۰	
۹	ادویه	۱	
۱۰	آبغوره	۲	
۱۱	گرد غوره	۰,۵	
۱۲	نان	یک سوم	
۱۳	فلفل دلمه ای	۲	

	یک عدد	لیوان	۱۵
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۶

شله زرد			
ردیف ۵۸	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۸	
۲	شکر	۵۰	
۳	کره	۴	
۴	خلال بادام	۳	
۵	گلاب	به میزان لازم	
۶	هل	۰,۰۰۰۵	
۷	زعفران	۰,۰۰۳	
۸	ظرف گیاهی	۱	

شیر برنج			
ردیف ۵۹	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۳۰	
۲	شیر	۲۰۰	
۳	شکر	۲۵	
۴	گلاب	۲	
۵	هل	۰,۰۰۵	
۶	دارچین	۱	
۷	کره یا خامه	۱۰	

کتلت مرغ و نخود فرنگی			
ردیف ۶۰	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	شینسل مرغ گرم	۱۰۰	

	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

		کلم ترش	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۱
	۸۰	کلم قرمز	۱
	۸	سرکه	۲
	۱	نمک و ادویه	۳
	۲	شکر	۴

		کوفته تبریزی	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۲
	۱۵	برنج	۱
۱۰۰٪ د ران	۹۰	گوشت قرمز	۲
	۱۵	لپه	۳
	۱۰	الو	۴
	۲۰	رب گوجه	۵
	۲۵	سبزی پاک شده (معطر)	۶
	۲	ادویه	۷
	۱۰	آرد	۸
	۲	نمک	۹
	۲۰	پیاز	۱۰

	۱۵	تخم مرغ	۱۱
	۲	زرشک	۱۲
	۳	ابلیمو	۱۳
	۵	روغن	۱۴
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۵

عدس پلو با گوشت و اسفناج			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۳
	۱۳۵	برنج پاکستانی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۱۰۰	گوشت	۲
	۲۵	روغن	۳
	۵۰	عدس	۴
	۳	ابلیمو	۵
	۲۰	پیاز	۶
	۴۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۷
	۱	ادویه	۸
	۱۰	کشمش پلویی	۹

	۲۰	رب	۱۱
	یک سوم	نان	۱۲
	یک عدد	لیوان	۱۳
	۱۰۰	اسفناج پاک شده	۱۴
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۵

		فرنی	
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۴
	۲۵	نشاسته ذرت	۱
	۵۰	شکر	۲
	۵	گلاب	۳
	۵	هل	۴
	۱۲۰	شیر	۵

		حلیم	
--	--	------	--

توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۵
	۴۰	بلغور گندم	۱
	۳۰	گوشت قلوه گاه تازه	۲
	۱۵	روغن	۳
	۲۰	شکر	۴
	۱	نمک و ادویه	۵
	۵	عصاره قلم گاو	۶
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۷

دورچین و دسر			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۶
	۱ عدد	سس مایونز تکنفره	۱
	۴۰	خیارشور	۲
	۵۰	گوجه فرنگی خام	۳
پر چرب	۹۰	ماسه تکنفره پر چرب	۴
لیمو سنگی ۱۰۰	۵۰	لیمو ترش	۵
	۲۰	ذرت	۶
	۱۰	چیپس	۷
	۳۰	زیتون سبز (سوپر)	۸
	۵۰	هویج	۹
	۵۰	قارچ	۱۰

بسته بندی کارخانه ای	۱۰۰	ترشی	۱۱
۲۵۰ سی سی	۱ عدد	دوغ تکنفره	۱۲
بسته بندی کارخانه ای	۵۰	سبزی خوردن پاک شده	۱۳
بسته بندی کارخانه ای	۱۰۰	ماست موسیر	۱۴
	۳۰۰ CC	دلستر تکنفره	۱۵
	۱۰۰	گوجه کبابی	۱۶
	۱ عدد	نان سنگک	۱۷
	۶۰	نارنج	۱۸
	۱۰	کره (۱۰ گرمی)	۱۹
	۳۰	بامیه (۲ عدد)	۲۰
بسته بندی کارخانه ای	۲۰۰	سالاد الویه تک نفره	۲۱
بسته بندی کارخانه ای	۱۰۰	سالاد فصل تک نفره با سس	۲۲
بسته بندی کارخانه ای	۱۰۰	سالادشیرازی تک نفره	۲۳
	۱ عدد	سس انار یکنفره	۲۴
	۱ عدد	سس قرمز تکنفره	۲۵
	۱۰۰	شوری	۲۶
بسته بندی کارخانه ای	۵۰ گرم	ژله تکنفره	۲۷
	۶۰	بستنی	۲۸
	۱۰	آبلیمو تکنفره	۲۹
دورچین و دسر			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۶
	۲۰	ریحان	۳۰
	۱ عدد	نان باگت	۳۴

ظروف بسته بندی غذا			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف ۶۷

سایز ۱۰۵	۱ عدد	ظرف الومینیومی یکبار مصرف	۱
۲۰۰ سی سی	۱ عدد	ظرف گیاهی یکبار مصرف درب دار	۲
	۱ عدد	نایلون بسته بندی	۳
ظرف آلومینیوم نیم پرس	۱ عدد	ظرف آلومینیوم نیم پرس	۴
	۱ عدد	کاسه ابگوشتی سطلی درب دار	۵
۳۰۰ سی سی	۱ عدد	ظرف فوم معمولی	۶
۵۰۰ سی سی	۱ عدد	کاسه ابگوشتی	۷
۲۰۰ سی سی	۱ عدد	ظرف یکبار مصرف در دار معمولی	۸

توضیحات	میوه ها		ردیف ۶۸
	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	
با کارد یکبار مصرف	۲۰۰	پرتقال	۱
با کارد یکبار مصرف	۱۵۰	نارنگی	۲
با کارد یکبار مصرف	۱۵۰	سیب	۳
با کارد یکبار مصرف	۱۲۰-۱۰۰	سیب گلاب	۴
با کارد یکبار مصرف	۱۰۰	کیوی	۵
	۱۵۰	موز	۶
با کارد یکبار مصرف	۱۰۰	خیار	۷
با کارد یکبار مصرف	۲۵۰	خریزه با پوست	۸
با کارد یکبار مصرف	۳۰۰	هندوانه با پوست	۹
	۲۵۰	طالبی با پوست	۱۰

	۱۰۰	زردآلو	۱۱
	۱۵۰	انگور	۱۲
	۱۰۰	گیلاس	۱۳
	۱۰۰	شلیل	۱۴
با کارد یکبار مصرف	۱۵۰	گلابی	۱۵
	۲۰۰ سی سی	آبمیوه تک نفره مکعبی	۱۶
	۱۲۰	هلو	۱۷
	۱۰۰	آلو	۱۸
	۱۰۰	گوجه سبز	۱۹

توضیحات	ماکارونی		ردیف ۶۹
	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	
	۱۶۰	ماکارونی	۱
۵۰٪ ران ۵۰٪ سردست	۶۰	گوشت قرمز	۲
	۲۵	روغن	۳
	۴۰	رب گوجه	۴
	۲	ابلیمو	۵
	۴۰	نمک تصفیه شده	۶
	۱	ادویه	۷
	۱۰	فلفل دلمه ای	۸
	۸	هویج	۹
	۵۰	قارچ	۱۰
	۲۰	سویا	۱۱
	یک سوم	نان	۱۲

	یک عدد	لیوان	۱۳
	۲۰	پیاز	۱۴
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۵

هویج پلو			
ردیف ۷۰	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج پاکستانی	۱۴۰	
۲	شینسل مرغ	۷۰	
۳	روغن	۲۰	
۴	هویج فرنگی	۵۰	
۵	پیاز	۲۰	
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۴۰	
۷	آبلیمو	۲	
۸	زعفران	۰,۰۰۳	
۹	شکر	۲	
۱۰	نان	یک سوم	
۱۱	لیوان	یک عدد	
۱۲	فلفل دلمه ای	۲	

	۱	ادویه	۱۳
	۲	نمک بسته بندی تک نفره	۱۴

جدول توزین غذای خام و پخته

وزن پخته گرم	وزن خام گرم	
۴۰۰-۴۳۰ بدون روغن	۱۶۰	برنج سفید پاکستانی
۴۳۰-۴۵۰ بدون روغن	۱۴۰	سبزی پلو پاکستانی
۴۸۰-۵۰۰ بدون روغن	۱۳۵	استامبولی پلو پاکستانی
۴۳۰-۴۵۰ بدون روغن	۱۳۵	عدس پلو پاکستانی
۳۰	۶۰	گوشت پخته
۱۳۰		سالاد کلم
۱۵۰-۱۳۰	۱۲۰ ماست	ماست ترکیبی
۵۰۰		ماکارونی
۱۰۰-۹۰	۱۲۰ وزن خام هر سیخ	کوبیده مرغ
۸۵-۸۰	۱۰۵ وزن هر سیخ	کوبیده گوشت

۲۵۰-۲۳۰		چیکن استرگانف
۱۰۰-۹۰	۱۵۰ وزن هر سیخ	جوجه کباب
۱۸۰-۱۵۰		ماهی قزل الا کامل
۲۰۰-۱۸۰	۲۰۰	ماهی قزل الا فیله سوخاری
۱۶۰-۱۵۰		پوره سیب زمینی
۳۵۰-۳۳۰		سالاد مرغ
۱۸۵-۱۷۰	۳۵۰	مرغ اکبر جوجه
۲۳۰-۲۰۰	۳۵۰	مرغ چلو مرغ
۴۰ سرخ شده	۱۲۰	لوبیا سبز
۲۰۰		فرنی
۳۰۰-۲۵۰		کشک بادمجان
۳۰۰-۲۵۰		میرزا قاسمی
۲۵۰		سالاد ماکارونی
۲۳۰-۲۵۰		حلوا
	هر عدد ۱۰۰	کوفته تبریزی
وزن پخته گرم	وزن خام گرم	
۲۵۰		خوراک لوبیا با قارچ
۵۰		اسفناج
۱۵۰		املت
۲۰۰		گوشت کوبیده آبگوشت
۳۵۰-۴۰۰		آب آبگوشت
۲۵۰-۲۰۰		فرنی - شیر برنج - شله زرد
۲۵۰		حلیم
۱۱۰-۱۰۰	۱۵۰	جوجه چینی

۳۵	۵۰	سیب زمینی خورشت
۴۰	۷۰	سیب زمینی دورچین
۲۵۰		آش رشته

