

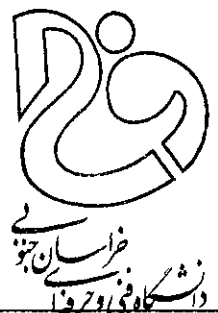


کارگروه تدوین قرارداد تپ غذایی دانشجویی

پوست شماره ۴

آنانیز غذایی پیشنهادی

تابستان ۱۳۹۸



زرشک پلو با مرغ:

زرشک پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	مرغ	۳۱۰ ± ۱۰	
۴	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	زرشک	۳ ± ۱	
۹	هویج	۵	
۱۰	فلفل دلمه‌ای	۵	
۱۱	آبلیمو	۵	
۱۲	زعفران	۰.۰۰۱ مثقال	مخصوص برنج
۱۳	سیر	۲	
۱۴	هل یا برگ بو و زنجبیل	۰.۲	
۱۵	نان	۵۰	
۱۶	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج



چلو خورش بامیه:

چلو خورش بامیه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده بخت
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۳	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۴	رب گوجه	۲۰	
۵	پیاز	۲۵ ± ۵	
۶	پودر سیر	۳	
۷	گوجه	۵۰	
۹	بامیه	۸۰	
۱۰	آبغوره	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۴	لیپه	۱۵	
۱۵	سیب زمینی	۳۰	اختیاری
۱۶	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

چلو خورش فسنجان با مرغ:

چلو خورش فسنجان با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن	۲۵ ± ۵	سرخ کردن مرغ
۳	کدو حلواپی	۳۰	اختیاری
۴	پیاز	۲۵	
۵	به	۵۵	اختیاری
۶	رب انار	۵۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۱	
۹	زعفران	۰.۰۰۱	
۱۰	مغز گردو	۲۵	
۱۱	مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	
۱۲	هویج	۳۰	اختیاری
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۵	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلو خورش قیمه:

چلو خورش قیمه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۱۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	سیب زمینی	۴۰ ± ۱۰	خالص
۴	لیپه	۲۰	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	تمر هندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	لیمو عمانی	۱,۵	
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه شده بدون بد	۲	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۳	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۴	نان	۵۰	
۱۵	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج



چلو خورش قیمه بادمجان:

چلو خورش قیمه بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	بادمجان پاک شده	۱۵۰ ± ۱۰	
۴	لپه	۱۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای خورش
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	تمر هندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	سیب زمینی پاک شده	۳۰	اختیاری
۱۳	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۴	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۵	لیمو عمانی	به مقدار لازم	
۱۶	نان	۵۰	
۱۷	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج



چلو خورش قورمه سبزی:

چلو خورش قورمه سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای خورش
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	لیمو عمانی	۲ گرم	
۴	لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز	۲۵ ۲۰ ± ۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۷	سبزی	۹۰ ± ۵	پاک و خرد شده
۸	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۱	رب گوجه	به مقدار لازم	اختیاری
۱۲	نان	۵۰	
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلو خورش کرفس:

چلو خورش کرفس			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن سرخ کردنی	۲۵ ± ۵	
۳	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۴	رب گوجه فرنگی	۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	سبزی جعفری خرد شده	۵۰	
۷	سبزی نعنا خرد شده	۵۰	
۸	پیاز	۲۵	
۹	کرفس پاک شده	۱۵۰	

	۵	آبلیمو	۱۰
	۵	آبغوره	۱۱
	۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۱۲
	۱	ادویه	۱۳
	۵۰	نان	۱۴
برای خیساندن برنج	۲۰ ± ۵	نمک بلور	۱۵

چلو خورش لوبیا سبز:

چلو خورش لوبیا سبز			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	سرخ کردن لوبیاسبز
۲	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۵	ادویه مجاز	به مقدار لازم	
۶	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۷	لوبیا سبز	۷۰	پاک شده
۸	آبلیمو	به مقدار لازم	
۹	هویج	۲۰	
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	سیب زمینی پاک شده	۵۰	
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

**کیاب ها:**

**چلو جوجه کیاب:**

چلو جوجه کیاب		
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)
۱	روغن مایع	$4 \pm 1$
۲	برنج	ایرانی $170 \pm 10$
		هندی $150 \pm 10$
		پاکستانی و سایر $155 \pm 10$
۳	پیاز	۱۰ گرم
۴	گوشت مرغ	$160 \pm 10$
۵	گوشت مرغ	$240 \pm 20$
۶	آبلیمو	۴
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲
۸	ادویه مجاز	به مقدار لازم
۹	کره حیوانی	۳
۱۰	زعفران	۰,۰۰۵
۱۱	ماست، ماست چکیده یا موسیر	به مقدار لازم
۱۲	فلفل دلمه	به مقدار لازم
۱۳	نان	۵۰
۱۴	نمک بلور	$20 \pm 5$
	برای خیساندن برنج	



سازمان ملی غذا و دارو  
دانشگاه ملی و خردا



چلو کباب کوبیده:

چلو کباب کوبیده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع یا کره ۱۰ گرمی	۴ ± ۱	برای چلو
۳	گوشت قرمز	۷۰ ± ۱۵	گوشت بدون سایر افزودنی ها که در یک یا دوسیخ استفاده می شود
۴	قلوه گاه گوسفندی تازه	۲۰ ± ۵	
۵	پیاز	۵۰	پاک شده
۶	گوجه فرنگی	۱۰۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	زعفران	۰.۰۰۱	
۹	نان	۵۰	
۱۰	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۱	دنبه	۱۰	
۱۲	سماق	۱	
۱۳	ادویه	به مقدار لازم	



سازمان ملی کنترل غذا و دارو  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**پلویی:**

سبزی پلو با ماهی:

سبزی پلو با ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن	۶۰ ± ۱۰	سرخ کردن ماهی
۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای پلو
۵	ماهی	۲۵۰ ± ۲۰ ۱۶۰ ± ۱۰	فزل الا شکم خالی ماهی شیر یا تیلابیا
۶	سبزی پلو خرد شده	۹۰	
۷	ابلیمو	۱۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	ادویه (پودر سیر، زردچوبه و فلفل قرمز)	۵	
۱۰	زعفران	۰.۰۰۱	
۱۱	آرد گندم یا آرد سوخاری	۱۰	
۱۲	نان	۵۰	
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۴	پیاز	۳۰	



فرماندهی  
وزارت بهداشت  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شوید پلو با کوکوی سبزی:

شوید پلو با کوکو سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع	۳۵ ± ۵	برای سرخ کردن
۳	سبزی کوکو	۹۰ ± ۱۰	پاک و خرد شده
۴	شوید تازه پاک شده	۵۰ ± ۱۰	پاک و خرد شده
۵	تخم مرغ	۸۵ گرم	
۶	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۷	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	آرد	۳ گرم	
۱۰	نان	۱/۴ تا ۱/۲ نان لواش یا تافتون	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج



عدس پلو با گوشت:

عدس پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۵	عدس	۴۰	
۶	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۷	دنبه تازه	۵	اختیاری
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	آبلیمو	به مقدار لازم	
۱۰	نان	۵۰	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۲	ادویه	به مقدار لازم	
۱۳	کشمش پلویی	۳۰	اختیاری

شوید باقالا پلو با گوشت:

شوید باقالا پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای پلو
۳	رب گوجه فرنگی	۲۰	
۴	گوشت گوسفندی تازه	۲۰۰	با استخوان
۵	پیاز	۵۰	
۶	سبزی شوید خرد شده	۱۰۰	
۷	باقالا سبز منجمد	۵۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	ادویه (دارچین و ...)	۳	
۱۰	زعفران	۰.۰۰۱	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	آبلیمو	به مقدار لازم	اختیاری

شوید باقالا پلو با مرغ:

شوید باقالا پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۳۰ ± ۱۰	هندی
		۱۴۰ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای پلو
۳	مرغ	۳۱۰ ± ۲۰	
۴	پیاز	۵۰	
۵	سبزی شوید خرد شده	۱۰۰	
۶	باقالا سبز	۵۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۳	
۹	زعفران	۰.۰۰۲۲	
۱۰	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	فلفل دلمه	۱۰	اختیاری
۱۴			

خوراک رولت گوشت:

خوراک رولت گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	ابلیمو	۳	
۲	پیاز	۱۰	
۳	تخم مرغ	۳۰	
۴	جعفری	۱۰	
۵	دارچین	۰.۱۵	
۶	رب گوجه	۱۰	
۷	روغن	۵	
۸	زرچوبه	۰.۲۵	
۹	زرشک	۰.۸	
۱۰	سیب زمینی	۱۵	
۱۱	فلفل سیاه	۰.۱۷	
۱۲	گوشت قرمز	۱۱۰ ± ۱۰	
۱۳	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۴	هویج	۲۰	
۱۵	نان	۲۰۰	



خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده:

خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۸۰ ± ۱۰	بدون استخوان و چربی
۲	روغن	۳۵ ± ۵	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه ای	۱۰	
۶	سیب زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	اختیاری
۸	نخود فرنگی	۵۰	اختیاری
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

خوراک قارچ و مرغ و سیب زمینی سرخ کرده:

خوراک قارچ و مرغ و سیب زمینی سرخ کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	فیله مرغ
۲	روغن	۳۵ ± ۵	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه ای	۱۰	
۶	سیب زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	
۸	نخود فرنگی	۵۰	
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

خوراک کباب کوبیده

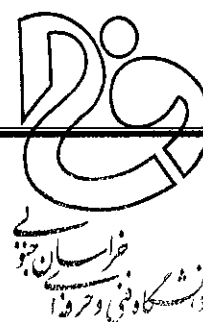
خوراک کباب کوبیده

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۸۰ ± ۱۵	گوشت بدون سایر افزودنی ها که در یک یا دوسبخ استفاده می شود
۲	قلوه گاه گوسفندی تازه	۳۰	
۳	پیاز	۵۰	آب گرفته شده
۴	گوچه فرنگی	۱۰۰	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۶	نان	یک عدد نان لواش یا تافتون	
۷	سماق	۱	

### خوراک کوبیده مرغ:

خوراک کوبیده مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۷۰	پاک شده
۳	گوشت مرغ	۸۰ ± ۱۰	استیک
۴	قلوه گاه	۳۰	
۵	دنبه	۲۵	
۶	آبلیمو	۴ گرم	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۹	کره حیوانی	۳	سس بعد از پخت
۱۰	زعفران	۰,۰۰۱	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	سماق	۱	

### خوراک کشک و بادمجان:



خوراک کشک و بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۳۵ ± ۵	برای سرخ کردن
۲	بادمجان	۲۵۰ ± ۲۰	
۳	کشک مایع	۵۰ ± ۵	
۴	پیاز	۳۰	
۵	نعناء خشک	به مقدار لازم	
۶	لفل قرمز - فلفل سیاه - زرد چوبه - ادویه - دارچین	به مقدار لازم	
۷	سیر تازه	۱۰	
۸	مغز گردو	۵	اختیاری
۹	گوچه	۵۰	اختیاری
۱۰	نان	۲۰۰	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

کوفته

خوراک

تبریزی:

خوراک کوفته تبریزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵	نیم دانه
۲	گوشت قرمز	۸۰ ± ۱۰	
۳	لپه	۱۵	
۴	کشمش پلویی	۵	اختیاری
۵	آلو	۱۰	
۶	مغز گردو	۵	اختیاری
۷	رب گوچه	۱۵	
۸	سبزی پاک شده کوفته	۲۵	
۹	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۰	آرد	۱۰	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	پیاز	۲۰	
۱۳	نان	۲۰۰	
۱۴	تخم مرغ	۱۵	
۱۵	زرشک	۲	اختیاری
۱۶	آبلیمو	۲,۵	



ماکارونی:

ماکارونی (با گوشت یا با مرغ)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	ماکارونی	۱۶۰ ± ۱۰	
۳	رب گوجه فرنگی	۳۰	
۴	پیاز	۲۵	
۵	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	
	گوشت مرغ	۸۰ ± ۲۰	استیک پاک شده
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۷	فلفل دلمه	۱۵	
۸	قارچ تازه سفید	۵۰	اختیاری - در صورت استفاده، میزان گرم گوشت و ماکارونی کم می شود.
۹	آبلیمو	به مقدار لازم	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	سویا	۳۰	اختیاری

خوراک ماهی:

خوراک ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۶۰ ± ۱۰	سرخ کردن ماهی
۲	ماهی قزل آلا بدون سر و دم شیر یا تیلاپیا	۲۵۰ ± ۲۰ ۱۶۰ ± ۱۰	
۳	فلفل دلمه	۴	
۴	لیمو ترش	۸۰	
۵	آبلیمو	۱۰	
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۷	ادویه (فلفل سیاه و ...)	۵	
۸	زعفران	۰.۰۰۱	
۹	آرد گندم یا سوخاری	۱۰	
۱۰	نان	۲۰۰	



خوراک مرغ:

خوراک مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	فلفل دلمه‌ای	۵	
۲	مرغ	۲۰ ± ۲۰	بدون پوست
۳	پیاز	۵ ± ۲۵	
۴	آبلیمو	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۶	هویج	۲۰	
۷	رب گوجه	۵ ± ۲۰	
۸	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۹	نان	۲۰۰	
۱۰	روغن	۵ ± ۲۰	

کنلت گوشت:

کنلت گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۵ ± ۳۵	سرخ کردنی
۲	سیب زمینی	۱۰۰	
۳	آرد سوخاری	۲۰	
۴	پیاز	۵ ± ۲۵	
۵	تخم مرغ	۳۰	
۶	گوشت قرمز	۱۰ ± ۸۰	چرخ کرده
۷	نان	۲۰۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	



کوکو سبزی

کوکو سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	$35 \pm 5$	سرخ کردنی
۲	سبزی کوکو	$90 \pm 10$	پاک و خرد شده
۳	تخم مرغ	۸۵	
۴	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۶	آرد	۳	
۷	نان	۲۰۰	

کوکو سیب زمینی:

کوکو سیب زمینی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	$35 \pm 5$	
۲	سیب زمینی	$120 \pm 10$	
۳	تخم مرغ	۸۰	
۴	ادویه جات مجاز	۱۰	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۶	نان	۲۰۰	



خوراک همبرگربا سس قارچ:

خوراک همبرگربا سس قارچ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۲	گوشت	۸۰ ± ۱۰	
۳	دنبه و قلمه گاه گوسفندی	۲۰ ± ۵	
۴	پیاز	۵۰ ± ۱۰	
۵	آرد سوخاری	۱۵ ± ۵	
۶	تخم مرغ	۵	اختیاری
۷	گوچه فرنگی	۱۰۰	کنار غذا
۸	قارچ	۵۰	برای تهیه سس
۹	هویج	۵۰	برای تهیه سس
۱۰	رب گوچه	۱۰	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	ادویه (زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین)	۲	
۱۳	سیب زمینی	۱۲۰	کنار غذا
۱۴	نان	۲۰۰	

آش رشته:

آش رشته			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	روغن	۲۵ ± ۵	
۳	سبزی آش	۴۵ ± ۵	پاک و خرد شده
۴	نخود	۷ ± ۲	
۵	لوبیا	۱۰	
۶	عدس	۱۰	
۷	رشته آش	۱۵ ± ۵	
۸	نعنا خشک	۰.۸	
۹	کشک	۱۵	
۱۰	سیر تازه	۵	اختیاری
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	نمک تصفیه شده	به مقدار لازم	

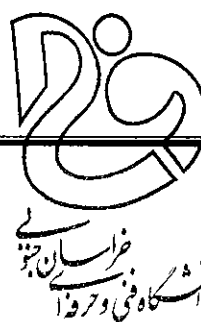


عدسی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۵	
۲	رب گوجه فرنگی	۱۰	
۳	سیب زمینی	۴۰	
۴	پیاز	۴۰	
۵	عدس	۴۵ ± ۵	
۶	آبلیمو	۲	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۳	
۹	نان	۲۰۰	

چلو خورش بادمجان (کدو)

چلو خورش بادمجان (کدو)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۳۰	
۲	پیاز	۳۰	
۳	بادمجان (کدو)	۲۰۰ ± ۳۰	بدون پوست
۴	زرچوبه	۱	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	آبلیمو	۵	
۹	گوجه	۵۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	ادویه	۱	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلو خورش قیمه آلو



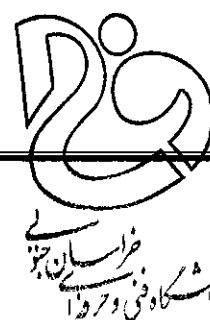
سوپ جو

سوپ جو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	رب گوجه	۱۰	
۳	آبلیمو	۵	
۴	جو	۱۵	پوست کنده
۵	سبزی تازه	۲۰	جعفری
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخود فرنگی		اختیاری
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	روغن	۵	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

سوپ رشته (ورمیشل):

سوپ رشته (ورمیشل)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۵	
۲	رب گوجه	۱۵	
۳	آبلیمو	۵	
۴	رشته فرنگی (ورمیشل)	۱۰	
۵	سبزی تازه	۲۰	
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخود فرنگی		اختیاری
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	روغن	یک عدد نان لواش یا تافتون	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

عدسی:



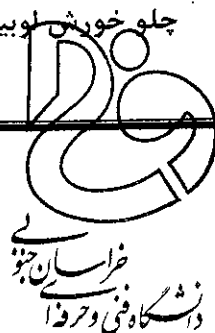
چلو خورش قیمه آلو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۵	
۲	پیاز	۳۰	
۳	سیب زمینی	۷۰	
۴	لیپه	۲۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۸	آبلیمو	۵	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	ادویه	۱	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۲	آلو بخارا	۱۵ ± ۵	
۱۳	نان	۲۰۰	
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۵	دنبه گوسفندی	۵	اختیاری



چلو خورش قیمه هویج:

چلو خورش قیمه هویج			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۵	
۲	پیاز	۳۰	
۳	سیب زمینی	۴۰	
۴	لپه	۲۰ ± ۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	آبلیمو	۵	
۹	لیمو عمانی	۱	
۱۰	زرچوبه	۱	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	ادویه	۱	
۱۳	هویج	۶۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۵	نان	۵۰	
۱۶	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلو خورش لوبیا سفید





چلو خورش لوبیا سفید			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۳۰	
۴	رب گوجه	۱۴	
۵	ادویه	۱	
۶	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۷	لوبیا سفید	۲۰	
۸	گرد لیمو	۱,۵	
۹	سیب زمینی	۱۰۰	
۱۰	دارچین	۰,۱	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	هل	۰,۲	اختیاری
۱۴	زرچوبه	۰,۳	
۱۵	لفل سیاه	۰,۱	
۱۶	نان	۵۰	
۱۷	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

استانبولی پلو با گوشت:

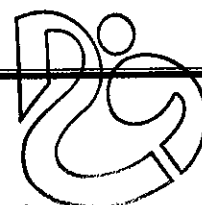
استانبولی پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	$25 \pm 5$	سرخ کردنی
۲	برنج	$150 \pm 10$	ایرانی
		$130 \pm 10$	هندی
		$140 \pm 10$	پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۴۰	
۴	رب گوجه	۴۰	
۵	لوبیا سبز	۵۰	لوبیا با سیب زمینی
	سیب زمینی	۵۰	استفاده می شود
۶	گوشت قرمز	$60 \pm 10$	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	آبلیمو	۵	
۹	زرچوبه	۴	
۱۰	لفل دلمه	۵	
۱۱	نخود فرنگی	۱۵	
۱۲	نمک بلور	$20 \pm 5$	برای خیساندن برنج
۱۳	هویج	۱۰	
۱۴	لفل قرمز	۱	
۱۵	ادویه	۱	
۱۶	نان	۵۰	

استانبولی پلو با مرغ:



استانبولی پلو با مرغ		
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰
۳	پیاز	۴۰
۴	رب گوجه	۴۰
۵	لوبیا سبز	۵۰
۶	مرغ	۱۰۰
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲
۸	آبلیمو	۵
۹	زرچوبه	۴
۱۰	سیب زمینی	۵۰
۱۱	فلفل دلمه	۵
۱۲	نخود فرنگی	۱۵
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵
۱۴	هویج	۲۰
۱۵	فلفل سیاه	۰,۲
۱۶	هل	۰,۲
۱۷	نان	۵۰

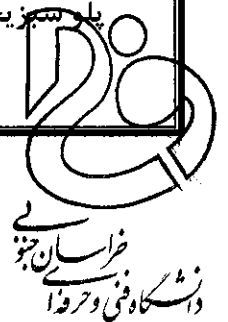
رشته پلو با گوشت:



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران

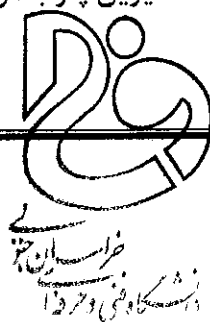
رشته پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	ایرانی	۱۵۰ ± ۱۰
		هندی	۱۳۰ ± ۱۰
		پاکستانی و سایر	۱۴۰ ± ۱۰
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	فلفل سیاه	۰,۱	
۷	رشته	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک ، اختیاری
۱۱	نان	۵۰	

پلو سبزیجات:



پلو سبزیجات		
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰
		هندی ۱۳۰ ± ۱۰
		پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰
۳	پیاز	۳۰
۴	آویشن	۰,۵
۵	ذرت	۲۰
۶	زنجبیل	۰,۳
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲
۸	زنجبیل	۰,۳
۹	زرچوبه	۰,۳
۱۰	شوید تازه	۸۰
۱۱	فلفل دلمه	۸
۱۲	نخود فرنگی	۱۵
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵
۱۴	هویج	۱۰
۱۵	فلفل قرمز	۱
۱۶	ادویه	۱
۱۷	نان	۵۰

شیرین پلو با مرغ:



شیرین پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	با استخوان
۴	پیاز	۲۰	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	لفل سیاه	۰,۱	
۷	خلال نارنج	۱۰	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	خلال هویج	۱۵	
۱۱	خلال پسته و بادام	۵	
۱۲	شکر	۵	
۱۳	زعفران	۰,۰۳	
۱۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۱۵	نان	۵۰	

زیره پلو:

زیره پلو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۲	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۳	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۴	پیاز	۲۵	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	زیره	۱,۵	
۷	لفل سیاه	۰,۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۰	نان	۵۰	

پلو فربه نثار:

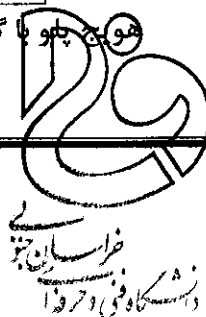


قیمه نثار			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۳۰	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	لفل سیاه	۰,۱	
۷	زرشک	۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	رب گوجه	۲۵	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	خلال پسته	۵	
۱۳	خلال بادام	۵	
۱۴	خلال پرتقال	۵	اختیاری
۱۵	زعفران	۰,۰۰۱	

ماش پلو با گوشت:

ماش پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۵	
۲	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	لفل سیاه	۰,۱	
۷	ماش	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک
۱۱	نان	۵۰	

هویج پلو با گوشت:



هویج پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زرچوبه	۰,۳	
۶	لفل سیاه	۰,۱	
۷	هویج	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک ، اختیاری
۱۱	نان	۵۰	

### آبگوشت:

آبگوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۱۱۰ ± ۱۰	با استخوان
۲	نخود	۲۰	
۳	لوبیا سفید	۲۰	
۴	سیب زمینی	۸۰ ± ۱۰	
۵	رب گوجه	۱۵	
۶	دنبه تازه گوسفندی	۵	
۷	ادویه	۱	
۸	زرچوبه	۱	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	نان	۲۰۰	



سازمان ملی تحقیقات و آموزش در زمینه ایمنی و تغذیه  
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



خوراک املت:

خوراک املت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۲۵	
۲	تخم مرغ	۸۰	
۳	رب گوجه	۸	
۴	روغن	۱۵	
۵	زرچوبه	۱	
۶	لفل دلمه	۵	
۷	گوجه	۲۰۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	نان	۲۰۰	

خوراک حلیم بادمجان:

خوراک حلیم بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	بادمجان	۲۰۰ ± ۳۰	
۲	برنج	۱۵	اختیاری
۳	پیاز	۵۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	کشک	۴۰ ± ۱۰	
۶	گوشت قرمز	۲۰ ± ۵	
۷	نعنا	۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	زرچوبه	۱	
۱۰	عدس	۳۰ ± ۱۰	اختیاری
۱۱	نان	۲۰۰	

خوراک شنیسل مرغ

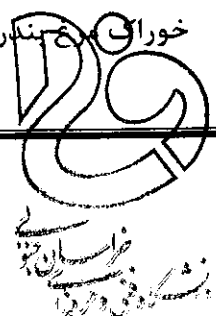


خوراک شنیتسل مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۲۵ ± ۵	
۲	شنیتسل مرغ	±۳۱۰ ۲۰	با کتف یا بدون کتف
۳	آرد سوخاری	±۱۰ ۲	
۴	تخم مرغ	±۲۵ ۵	
۵	ادویه	مقدار لازم	
۶	آرد سفید	۵	
۷	سیب زمینی	۷۰ ± ۱۰	کنار غذایی
۸	نان	۲۰۰	

خوراک ماکارونی با مرغ:

خوراک ماکارونی با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آبلیمو	۵	
۲	پیاز	۲۵	
۳	رب گوجه	۵۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	سیب زمینی	۷۰	
۶	فلفل دلمه	۵	
۷	مرغ	۸۰	
۸	ماکارونی	۱۶۰ ± ۱۰	
۹	نخودفرنگی	۱۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	زرچوبه	۱	
۱۲	ادویه	۲	
۱۳	نان	۲۰۰	

خوراک مرغ بناری:

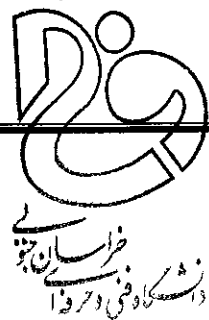


خوراک مرغ بندری			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آبلیمو	۳	
۲	ادویه کاری	۰,۴	
۳	پیاز	۳۰	
۴	رب گوجه	۱۷	
۵	روغن	۳۵ ± ۵	
۶	زرچوبه	۰,۴	
۷	سیب زمینی	۱۲۰	
۸	گوشت مرغ	۱۵۰ ± ۱۰	استیک (مرغ)
۹	لفل سیاه	۰,۳	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون بد	۲	
۱۱	نان	۲۰۰	

#### خوراک مرغ سوخاری:

خوراک مرغ سوخاری			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آبلیمو	۲,۵	
۲	آرد سوخاری	۲۰	
۳	پیاز	۳۰	
۴	تخم مرغ	۱۵	
۵	روغن	۳۵ ± ۱۰	
۶	زعفران	۰,۰۰۱	
۷	لفل دلمه	۵	
۹	مرغ	۳۴۰ ± ۲۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون بد	۲	
۱۱	هویج	۱۵	
۱۲	زرچوبه	۱	
۱۳	ادویه	۱	
۱۴	آرد سفید	۵	
۱۵	نان	۲۰۰	

#### خوراک میرزا قاسمی

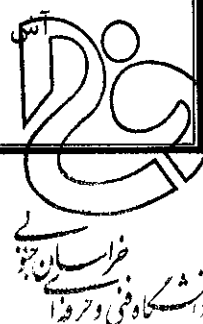


خوراک میرزا قاسمی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	ادویه	۱	
۲	بادمجان	۳۰۰	
۳	تخم مرغ	۶۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	سیر	۲.۵	
۶	گوچه	۱۰۰	اختیاری
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	زرچوبه	۰.۲۵	
۹	نان	۲۰۰	

آش سبزی:

آش سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۳۰	
۲	روغن	۱۵	
۳	سبزی آش	۱۳	
۴	نخود	۶	
۵	لوبیا	۶	
۶	عدس	۶	
۷	گوشت قرمز	۱۲	
۸	فلفل سیاه	۱	
۹	برنج	۲۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

آش غوره:



آش غوره			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آبغوره	۲۵	
۲	برنج	۲۰	
۳	شوید	۱۵	
۴	روغن	۵	
۵	گوشت قرمز	۱۰	
۶	لپه	۸	
۷	نعنا	۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

آش ماست:

آش ماست			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۲۵	
۲	پودر سیر	۲۰	
۳	پیاز	۱۵	
۴	روغن	۵	
۵	شوید	۱۰	
۶	گوشت قرمز	۸	
۷	لپه	۱	
۸	ماست	۷۰	
۹	نعنا	۱	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

## سالاد و دورچین‌ها:

سالاد فصل			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	کاهو چینی	۱۰۰	
۲	کلم بنفش	۳۰	
۳	گوجه	۳۰	
۴	کلم سفید	۵۰	
۵	سس	یک عدد	
۶	خیار	۳۰	

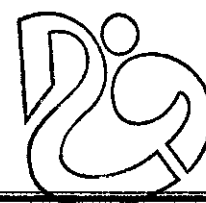
### سالاد :

روش آماده سازی:

- ۱- دم کاهو، کلم بنفش و کلم سفید گرفته و در آب انداخته شود تا گل و لای آن خارج گردد.
- ۲- گوجه‌ها در آب انداخته شده و شسته شوند.
- ۳- خیارها در آب انداخته شده و شسته شوند.
- ۴- کاهو، کلم بنفش، کلم قرمز با مش ریز رنده شوند.
- ۵- خیار و گوجه به صورت ورقه‌ای خرد شوند.
- ۶- سبزیجات خرد شده با هم مخلوط گردند.
- ۷- در زمان سرو سالاد در کنار آن سس نیز قرار گیرد.

### ماست و اسفناج:

ماست اسفناج			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	اسفناج	۷۰	
۲	سبزی معطر	۱	اختیاری
۳	ماست	۱۱۰	
۴	نمک صدف	۱	
۵	فلفل سیاه	۰,۵	



ماست و خیار:

ماست خیار			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	خیار سبز	۷۰	
۲	ماست	۱۱۰	
۳	نعنا	۱	
۴	نمک صدف	۱	
۵	فلفل سیاه	۰.۵	

دورچین و دسر			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	خیارشور	۵۰	
۲	لیموترش	۵۰	لیمو سنگی ۱۰۰ گرم
۳	ترشی	۱۰۰	
۴	سیب درختی	۲۰۰-۱۶۰	
۵	سیب گلاب	۱۲۰-۱۰۰	
۶	خیار	۱۱۰-۹۰	
۷	هندوانه با پوست	۴۰۰-۳۰۰	
۸	خربزه با پوست	۳۵۰-۳۰۰	
۹	پرتقال	۲۰۰-۱۶۰	
۱۰	نارنگی	۱۵۰-۱۰۰	
۱۱	لیمو شیرین	۱۵۰-۱۲۰	
۱۲	موز	۲۰۰-۱۵۰	
۱۳	هلو	۱۶۰-۱۲۰	
۱۴	هلو انجیری	۱۱۰-۸۰	
۱۵	گلابی	۱۶۰-۱۴۰	
۱۶	آلو قطره طلا	۱۲۰-۸۰	دو تا سه عدد
۱۷	کیوی	۱۰۰-۸۰	
۱۸	شیرنگ	۱۲۰-۱۰۰	
۱۹	انار	۳۰۰-۲۵۰	
۲۰	شلیل	۱۲۰-۱۰۰	

دو تا سه عدد	۱۲۰-۸۰	زردآلو	۲۱
سه تا چهار عدد	۱۰۰-۸۰	گوجه سبز	۲۲
	۳۵۰-۳۰۰	طالبی با پوست	۲۳
	۱۲۰-۱۰۰	گیلاس	۲۴
	۱۲۰-۱۰۰	آلبالو	۲۵
	۲۰۰-۱۵۰	انگور	۲۶
پاک شده و بسته‌بندی شده	۴۰	سبزی خوردن	۲۷

دورچین و دسر

توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف
	۱ عدد	چای کیسه‌ای	۲۸
	۷۰-۱۰۰	دسر (شکلاتی، زعفرانی، کرم کارامل، نسکافه)	۲۹
یک نفره	۱ عدد	دلستر	۳۰
	۳۰-۵۰	زیتون سبز یا پرورده	۳۱
با بسته‌بندی کارخانه ای (استریلیزه) ۲۰۰ CC	۱ عدد	شیر یک نفره (ساده، کاکائو، خرما)	۳۲
با بسته‌بندی کارخانه ای ۲۰۰ CC	۱ عدد	آب میوه یک نفره	۳۳
با بسته‌بندی کارخانه ای با ۲/۵ - ۳٪ چربی	۱۰۰	ماست یک نفره	۳۴
با بسته‌بندی کارخانه ای ۲۰۰ CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۵
با بسته‌بندی کارخانه ای ۲۵۰ CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۶
با بسته‌بندی کارخانه ای ۳۰۰ CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۷
با بسته‌بندی کارخانه ای	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۸