

انواع غذا

ردیف	نوع غذا	گروه	ترکیبات و مقدار برای هر پرس											فصل	توضیحات
			برنج	مرغ با استخوان	روغن	رب گوجه	زرشک	پیاز	شکر	فلفل دلمه	آبلیمو	کرفس	هویج		
۱	زرشک پلو با مرغ	۳	۱۷۰ گرم	۴۰۰ گرم	۳۰ گرم	۱۰ گرم	۴ گرم	۱۵ گرم	۱ گرم	۸ گرم	۵ گرم	۱۰ گرم	۱۵ گرم	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۲	شیرین پلو با مرغ	۳	۱۷۰ گرم	۴۰۰ گرم	۳۰ گرم	۱۰ گرم	۱۵ گرم	۲ گرم	۸ گرم	۵ گرم	۱۰ گرم	۱۵ گرم	خلال پیاز ۳ گرم	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۳	آلبالو پلو با مرغ	۳	۱۷۰ گرم	۴۰۰ گرم	۳۰ گرم	۱۰ گرم	۱۵۰ گرم	۱۵ گرم	۲ گرم	۸ گرم	۵ گرم	۱۰ گرم	۱۵ گرم	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۴	سبزی پلو با مرغ	۳	۱۶۰ گرم	۴۰۰ گرم	۳۰ گرم	۱۰ گرم	۹۰ گرم	۱۵ گرم			۵ گرم			تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۵	جوجه کباب با برنج	۳	۲۰۰ گرم	۱۷۰ گرم	۲۰ گرم	۵ گرم	۱۲۰ گرم	۱۰۰ گرم	۵ گرم		۱۰ گرم	۱۵ گرم		تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۶	چلو کباب کوبیده	۲	۲۰۰ گرم	۱۳۰ گرم	۲۰ گرم		۱۲۰ گرم	۱۲۰ گرم				۱۰ گرم	۴ سماق ۴ مثقال	تمام فصل	۶۰ درصد گوشت گوساله ۴۰ درصد گوسفندی
۷	مرصع پلو	۴	۱۷ گرم	۱۵۰ گرم	۴۰ گرم	۳۰ گرم	۱ گرم	۱۰ گرم				۸ گرم	۳۰ هویج ۳۰ گرم	تمام فصل	به همراه چلو گوشت سرو میگردد
۸	چلو کباب بلغاری	۴	۲۰۰ گرم	۹۰ گرم	۲۰ گرم		۱۲۰ گرم	۱۲۰ گرم			۵ گرم	۱۰ گرم	۱۵ گرم	تمام فصل	۶۰ درصد مرغ و ۴۰ درصد گوساله راسته

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس															گروه	نوع غذا	
توضیحات	فصل																
۶۰ درصد گوشت گوساله ۴۰ درصد گوسفندی	تمام فصل				ادویه و نمک	زعفران به مقدار لازم	ماست 10 گرم	ریحان 150 گرم	پیاز 120 گرم	نارنج یا گوجه 120 گرم	تخم مرغ 1/3	روغن 25 گرم	گوشت مخلوط گوساله و گوسفند 140 گرم	برنج 70 گرم	۲	خوراک کوبیده با ته چین	۹
هر ۱۵ روز یکبار	پاییز و زمستان					زعفران به مقدار لازم	ادویه و نمک	آبلیمو 7 گرم	پیاز 5 گرم	نارنج یا لیمو 100 گرم	سبزی یا سیر تازه 90 گرم	روغن 50 گرم	ماهی شیر پاک شده 250 گرم قزل آلا 300 گرم	برنج 170 گرم	۴	سبزی پلو با ماهی	۱۰
گوشت مرغ	تمام فصل	گوجه فرنگی 80 گرم	آرد سوخاری 15 گرم	شکر 4 گرم	سرکه 2 گرم	زیتون 30 گرم	زعفران به مقدار لازم	آبلیمو 5 گرم	پیاز 20 گرم	تخم مرغ 1/2	سیب زمینی 80 گرم	روغن 40 گرم	سینه مرغ 250 گرم	خیار شور 60 گرم	۵	شنیسل مرغ	۱۱
مرغ تازه	تمام فصل					گوجه فرنگی 50 گرم	گوجه	لفل دلمه 8 گرم	آبلیمو 5 گرم	زیتون 30 گرم	رب گوجه 20 گرم	سیب زمینی 130 گرم	روغن 30 گرم	مرغ 400 گرم	۵	خوراک مرغ	۱۲
مرغ تازه ۱/۴	تمام فصل			زیتون 30 گرم	شکر 4 گرم	گوجه فرنگی 50 گرم	تخم مرغ 1/2	آبلیمو 5 گرم	خیار شور 50 گرم	رب گوجه 10 گرم	سیب زمینی 80 گرم	روغن 30 گرم	مرغ 400 گرم	برنج 70 گرم	۳	خوراک مرغ با ته چین	۱۳
گوشت گوساله	تمام فصل			ادویه و نمک	زعفران به مقدار لازم	گوجه فرنگی 40 گرم	لفل دلمه 8 گرم	آبغوره 10 گرم	پیاز 100 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 60 گرم	روغن 40 گرم	کدو یا بادمجان 180 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت قیمة کدو یا بادمجان	۱۴
نوع گوشت گوساله	فصلی				زعفران به مقدار لازم	گوجه فرنگی 40 گرم		آبلیمو 5 گرم	پیاز 100 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 60 گرم	روغن 40 گرم	لوبیا سبز تازه 1200 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت لوبیا سبز	۱۵
نوع گوشت گوساله	تمام فصل				زعفران به مقدار لازم		عدس 40 گرم	کشمش 25 گرم	پیاز 20 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 120 گرم	روغن 20 گرم		برنج 160 گرم	۱	عدس پلو با گوشت	۱۶

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس																	
توضیحات	فصل													گروه	نوع غذا		
نوع گوشت گوساله	تمام فصل			لوبیاچیتی 25 گرم	نمک و ادویه	زعفران به مقدار لازم	سبزی سرخ شده 30 گرم	رب 5 گرم	پیاز 50 گرم	لوبیا 40 گرم	سبزی خورشت 100 گرم	روغن 40 گرم	گوساله 60 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت قورمه سبزی	۱۷
نوع گوشت گوساله	تمام فصل				ادویه و نمک	زعفران به مقدار لازم	لپه 30 گرم	آبغوره 10 گرم	پیاز 100 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 60 گرم	روغن 40 گرم	سیب زمینی 120 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	۱۸
نوع گوشت گوساله	فصلی				زعفران به مقدار لازم	فلفل دلمه 8 گرم	آبغوره یا آبلیمو 10 گرم	رب 20 گرم	پیاز 100 گرم	کرفس 120 گرم	سبزی کرفس 60 گرم	روغن 40 گرم	گوساله 80 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت کرفس	۱۹
نوع گوشت گوساله	فصلی				ادویه و نمک	زعفران به مقدار لازم	آبغوره 15 گرم	رب 20 گرم	پیاز 100 گرم	آلو مشهدی یا آلو 300 گرم	سبزی اسفناج و سبزی 300 گرم	روغن 40 گرم	گوساله 70 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت آلو اسفناج	۲۰
مرغ تازه 1/4	تمام فصل						زعفران به مقدار لازم	آبلیمو 5 گرم	پیاز 100 گرم	هویج 15 گرم	رب انار 20 گرم	روغن 20 گرم	مرغ 400 گرم	برنج 170 گرم	۳	اکبر جوجه	۲۱
نوع گوشت گوساله	تمام فصل				زعفران به مقدار لازم	فلفل دلمه 8 گرم			پیاز 10 گرم	رب گوجه 25 گرم	گوشت گوساله 70 گرم	روغن 30 گرم	لوبیا سبز 120 گرم	برنج 170 گرم	۱	لوبیا پلو	۲۲
نوع گوشت گوساله	تمام فصل						فلفل دلمه 20 گرم	پیاز 20 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 120 گرم	روغن 40 گرم	شوید 100 گرم	باقالی 25 گرم	برنج 160 گرم	۴	باقالی پلو با گوشت	۲۳
نوع گوشت گوساله	تمام فصل				زعفران به مقدار لازم				پیاز 10 گرم	رب گوجه 20 گرم	گوشت گوساله 70 گرم	روغن 40 گرم	سیب زمینی 60 گرم	برنج 180 گرم	۱	استانبولی پلو	۲۴

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس																			
توضیحات	فصل													گروه	نوع غذا				
نوع گوشت گوساله	تمام فصل					زعفران به مقدار لازم	سماق 4 گرم	آبلیمو 5 گرم	پیاز 120 گرم	نارنج یا گوجه 120 گرم	کره 15 گرم	روغن 20 گرم	راسته گوساله آماده 150 گرم	برنج 200 گرم	۴	چلو کباب برگ	۲۵		
مرغ پاک شده و پخته ۷۰ گرم، خام ۱۲۰ گرم	فصلی					زعفران به مقدار لازم	شکر 10 گرم	هویج 20 گرم	کدو حلوایی 40 گرم	پیاز 100 گرم	رب انار 20 گرم	مرغ بی استخوان 90 گرم	روغن 20 گرم	مغز گردو 40 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت فسنجان با مرغ	۲۶	
گوشت گوساله ۹۰ گرم	فصلی					زعفران به مقدار لازم	شکر 10 گرم	هویج 20 گرم	کدو حلوایی 40 گرم	پیاز 100 گرم	رب انار 20 گرم	گوشت گوساله 90 گرم	روغن 20 گرم	مغز گردو 40 گرم	برنج 200 گرم	۱	چلو خورشت فسنجان با گوشت	۲۷	
	تمام فصل					رب گوجه 5 گرم	قارچ 100 گرم	لفل دلمه 30 گرم	سیب زمینی 80 گرم	زعفران به مقدار لازم	آبلیمو 5 گرم	پیاز 30 گرم	کره 10 گرم	روغن 10 گرم	مرغ 150 گرم	۱	خوراک قارچ و مرغ	۲۸	
	تمام فصل					آرد 5 گرم	خامه 10 گرم	سس قارچ 70 گرم	گوجه 80 گرم	خیار شور 60 گرم	زعفران به مقدار لازم	شیر 30cc	آبلیمو 5 گرم	پیاز 5 گرم	روغن 20 گرم	مرغ 250 گرم		استیک مرغ	۲۹

انواع غذاهای خوراکی (غذای دوم)

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس														نوع غذا		
					سس تکنفره کچاپ	نان باگت 2/3 نان بزرگ و 2 عدد بزرگ	کاهو 100 گرم	گوچه فرننگی 80 گرم	خیارشور 80 گرم	پیاز 5 گرم	سیب زمینی 170 گرم	روغن 40 گرم	تخم مرغ 1.3 عدد	گوشت گوساله 120 گرم	کنلت	۶
					سس تکنفره کچاپ	نان باگت 2/3 نان بزرگ و 2 عدد بزرگ	کاهو 100 گرم	گوچه فرننگی 80 گرم	خیارشور 80 گرم	پیاز 5 گرم	سیب زمینی 170 گرم	روغن 40 گرم	تخم مرغ 1.3 عدد	گوشت گوساله 120 گرم	همبرگر	۷
								افزودنی های موردنیاز	رب گوچه 20 گرم	پیاز 20 گرم	گوشت 60 گرم	قارچ 30 گرم	رشته ماکارانی 160 گرم	ماکارانی	۸	
								افزودنی های موردنیاز	رب گوچه 20 گرم	سیب زمینی 150 گرم	لوبیاسفید 5 گرم	نخود 30 گرم	گوشت گوسفندی با استخوان 120 گرم	آبگوشت	۹	
														و دیگر غذاهای خوراکی قابل تعامل و اجرایی می باشد.		

انواع صبحانه

فصل	دوره سرو	ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس						نوع غذا		
تمام فصول	هر ۱۵ روز						روغن ۵ گرم	تخم مرغ ۲ عدد	نیمرو	۱
فصل تابستان و پاییز	هر ۱۵ روز			فلفل دلمه ۵ گرم	پیاز ۵ گرم	گوجه فرنگی ۱۶۰ گرم	روغن ۱۰ گرم	تخم مرغ ۱/۵ عدد	املت	۲
تمام فصول	هفتگی						کره ۱۰ گرم	تخم مرغ ۲ عدد	تخم مرغ آب پز	۳
فصل زمستان و پاییز	هفتگی		آبلیمو ۱۰ گرم	کره ۱ گرم	پیاز ۱۰ گرم	رب گوجه ۵ گرم	روغن ۱۰ گرم	عدس ۷۰ گرم	عدسی	۴
فصل زمستان و پاییز	هفتگی		آبلیمو ۱۰ گرم	کره ۱ گرم	پیاز ۱۰ گرم	رب گوجه ۵ گرم	روغن ۱۰ گرم	لوبیا ۶۰ گرم	لوبیا	۵
فصل زمستان و پاییز	هفتگی	خیارشور ۲۰ گرم	آبلیمو ۱۰ گرم	سس مایونز	نخود فرنگی ۵ گرم	مرغ ۶۰ گرم	تخم مرغ ۱/۵ عدد	سیب زمینی ۹۰ گرم	الویه	۶
فصل زمستان و پاییز	هفتگی					دارچین ۱ گرم	شکر ۲۰ گرم	حلیم ۲۵۰ گرم	حلیم	۷
فصل تابستان و پاییز	هفتگی						انگور ۲۰۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و انگور	۸
فصل تابستان و پاییز	هفتگی						هندوانه ۷۰۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و هندوانه	۹
فصل تابستان و پاییز	هفتگی						خربزه ۷۰۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و خربزه	۱۰
فصل تابستان و پاییز	هفتگی					خیار ۸۰ گرم	گوجه فرنگی ۸۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و گوجه خیار	۱۱
فصل تابستان و پاییز	هفتگی						طالبی ۴۰۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و طالبی	۱۲
تمام فصول	هفتگی						حلوا ۵۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر/کره و حلوا	۱۳
تمام فصول	هفتگی							خامه ۱۰۰ گرمی	خامه عسل	۱۴
فصل زمستان و پاییز	هفتگی							ارده شیره ۷۰ گرمی	ارده شیره	۱۵

تمام فصل غذای دوم به همراه سبزی پلو با ماهی و غذاهای دیگر