

## انواع غذا

ردیف	نوع غذا	گروه	ترکیبات و مقدار برای هر پرس												فصل	توضیحات
۱	زرشک پلو با مرغ	۳	برنج 170 گرم	مرغ با استخوان 400 گرم	روغن 30 گرم	رب گوجه 10 گرم	زرشک 4 گرم	پیاز 15 گرم	شکر 1 گرم	لفل دلمه 8 گرم	آبلیمو 5 گرم	کرفس 10 گرم	هویج 15 گرم	زعفران به مقدار لازم	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۲	خوراک قارچ و مرغ	۱	مرغ 150 گرم	روغن 10 گرم	کره 10 گرم	پیاز 30 گرم	آبلیمو 5 گرم	زعفران به مقدار لازم	سیب زمینی 80 گرم	لفل دلمه 30 گرم	قارچ 100 گرم	رب گوجه 5 گرم	زیتون 40 گرم		تمام فصل	
۳	استیک مرغ		مرغ 250 گرم	روغن 20 گرم	پیاز 5 گرم	آبلیمو 5 گرم	شیر 30cc	زعفران به مقدار لازم	خیار شور 60 گرم	گوجه 80 گرم	سس قارچ 70 گرم	خامه 10 گرم	آرد 5 گرم	ادویه و نمک	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۴	سبزی پلو با مرغ	۳	برنج 160 گرم	مرغ با استخوان 400 گرم	روغن 30 گرم	رب گوجه 10 گرم	سبزی پلو 90 گرم	پیاز 15 گرم			آبلیمو 5 گرم	ادویه و نمک			تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۵	جوجه کباب با برنج	۳	برنج 200 گرم	جوجه بدون استخوان 170 گرم	روغن 20 گرم	رب گوجه 5 گرم	نارنج یا گوجه 120 گرم	پیاز 100 گرم	ماست 5 گرم		آبلیمو 10 گرم	کره 15 گرم		زعفران به مقدار لازم	تمام فصل	۱/۴ گوشت مرغ
۶	چلو کباب کوبیده	۲	برنج 200 گرم	گوشت مخلوط گوساله و گوسفند 130 گرم	روغن 20 گرم		نارنج یا گوجه 120 گرم	پیاز 120 گرم				کره 10 گرم	سماق 4 مثقال	زعفران به مقدار لازم	تمام فصل	۶۰ درصد گوشت گوساله ۴۰ درصد گوسفندی
۷	مرصع پلو	۴	برنج 170 گرم	مرغ 150 گرم	روغن 40 گرم	خلال نارنج 30 گرم	خلال پسته 1 گرم	خلال بادام 1 گرم	شکر 10 گرم			کشمش 8 گرم	هویج 30 گرم	زعفران به مقدار لازم	تمام فصل	به همراه چلو گوشت سرو میگردد
۸	چلو کباب بلغاری	۴	برنج 200 گرم	جوجه 90 گرم فیله گوساله 70 گرم	روغن 20 گرم		نارنج یا گوجه 120 گرم	پیاز 120 گرم		لفل دلمه 5 گرم	آبلیمو 10 گرم	کره 15 گرم		زعفران به مقدار لازم	تمام فصل	۶۰ درصد مرغ و ۴۰ درصد گوساله راسته

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

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

[illegible]

## انواع غذاهای خوراکی (غذای دوم)

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس													نوع غذا		
۱	کوکو سبزی	سبزی 200 گرم	تخم مرغ 1.5 عدد	پوره سیب زمینی 200 گرم											
۲	دلمه	گوشت گوساله 30 گرم	لپه 15 گرم	برنج 50 گرم	سبزی معطر 20 گرم	رب گوجه	افزودنی های مورد نیاز	بادمجان- گوجه- فلفل دلمه							
۳	کنشک بادمجان	گوشت گوساله 20 گرم	بادمجان 500 گرم	گردو 2 گرم	پوره سیب زمینی 120 گرم		افزودنی های مورد نیاز								
۴	جوجه چینی	فیله مرغ 150 گرم	خیارشور 80 گرم	گوجه فرنگی 80 گرم	کاهو 100 گرم	سس مخصوص	نان باگت 1 عدد بزرگ	افزودنی های مجاز							
۵	کوفته تبریزی	گوشت گوساله 90 گرم	مواد لازم برای 2 عدد به وزن 240 گرم												
و دیگر غذاهای خوراکی قابل تعامل و اجرایی می باشد.															

## انواع غذاهای خوراکی (غذای دوم)

ترکیبات و مقدار بر حسب گرم برای هر پرس														نوع غذا	
۶	کتلت	گوشت گوساله 120 گرم	تخم مرغ 1.3 عدد	روغن 40 گرم	سیب زمینی 170 گرم	پیاز 5 گرم	خیارشور 80 گرم	گوجه فرنگی 80 گرم	کاهو 100 گرم	نان باگت 2/3 نان بزرگ و 2 عدد بزرگ	سس تکنفره کچاپ				
۷	همبرگر	برند گوشتیران	75% گوشت	2 عدد برای هرنفر	خیارشور 80 گرم	گوجه فرنگی 80 گرم	کاهو 100 گرم	نان باگت 2/3 نان بزرگ و 2 عدد بزرگ	سس تکنفره کچاپ						
۸	ماکارانی	رشته ماکارانی 160 گرم	قارچ 30 گرم	گوشت 60 گرم	پیاز 20 گرم	رب گوجه 20 گرم	افزودنی های موردنیاز								
۹	آبگوشت	گوشت گوسفندی با استخوان 120 گرم	نخود 30 گرم	لوبیاسفید 5 گرم	سیب زمینی 150 گرم	رب گوجه 20 گرم	افزودنی های موردنیاز								
	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
تمام فصول	هر ۱۵ روز			لفل دلمه ۵ گرم	پیاز ۵ گرم	گوچه 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
تمام فصول	هفتگی		آبلیمو ۱۰ گرم	کره ۱ گرم	پیاز ۱۰ گرم	رب گوچه ۵ گرم	روغن ۱۰ گرم	عدس ۷۰ گرم	عدسی	۴
تمام فصول	هفتگی		آبلیمو ۱۰ گرم	کره ۱ گرم	پیاز ۱۰ گرم	رب گوچه ۵ گرم	روغن ۱۰ گرم	لوبیا ۶۰ گرم	لوبیا	۵
تمام فصول	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
تمام فصول	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	گوچه فرنگی ۸۰ گرم	پنیر ۳۰ گرم	پنیر و گوچه 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