

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا / ریز مواد	خوراک ماکارونی	چلو خورشت فسنجان	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنسل مرغ	قیمه لا پلو	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کنت	ته چین مرغ	سوپ ورمیشل	آش رشته	استانبولی پلو	سالاد فصل	سالاد کلم	سالاد شیرازی	خوراک الویه آماده
برنج ناهار ایرانی		۱۷۰		۱۵		۱۵۰		۱۵۰	۱۷۰		۱۵۰			۱۵۰				
برنج شام ایرانی		۱۷۰		۱۵		۱۵۰		۱۵۰	۱۷۰		۱۵۰			۱۵۰				
گوشت ناهار	۶۰	۵۰						۶۰	گوشت ۵۰ مرغ ۱۱۰	۸۰				۶۰				
گوشت شام	۶۰	۵۰						۶۰	گوشت ۵۰ مرغ ۱۱۰	۸۰				۶۰				
روغن	۲۵	۳۰	۵	۱۰		۷۵	۶۰	۱۵	۳۰	۳۵	۴۰	۱۰	۲۰	۳۰				
نان ناهار	۱	نصف				نصف	یکی و نصف	نصف	نصف	یکی و نصف	نصف			نصف				یکی و نصف
نان شام	۱	۱				۱	۲	۱	۱	۲	۱			۱				۲
ماکارونی ناهار	۱۷۰																	
ماکارونی شام	۱۹۰																	
مرغ		۱۱۰					یک چهارم											
فیله ماهی یا تن ماهی						۱۷۰ فیله ماهی یا ۹۰ گرم تن یا ۲۵۰ ماهی												
پپاز	۳۰	۵۰	۲۰		۱۵	۳۰		۵۰	۵۰	۲۰		۳۰	۳۰	۳۰			۲۰	
رب یا رب انار	۳۰	۳۰			۱۰			۱۰	۲۰					۲۵				
سیب زمینی	۱۵				۱۰				۱۵۰					۷۰				
لوبیا قرمز			۱۰															
لوبیا سبز یا چیتی نخود یا نخود فرنگی یا نخود	۵		۵										۲۰					
آلو		۱۵							۵۰									
گردو		۵۰																
اسفناج									۱۵۰									
آبلیمو	۵	۱۰			۵	۱۵	۲۰	۱۰	۱۰					۵				
کشک			۲۵															
عدس			۱۵															
تخم مرغ							یک چهارم			یک چهارم								
رشته آش یا ورمیشل												۱۵	۳۰					
لبه								۳۰										
شکریا شربت آلبو																		۵۵

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا ریز مواد	خوراک ماکارونی	چلو خورشت فسنجان	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنسل مرغ	قیمه لا پلو	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کنت	ته چین مرغ	سوپ ورمیشل	آش رشته	استانبولی پلو	سالاد فصل	سالاد کلم	سالاد شیرازی	خوراک الویه آماده
سبزی پلویی یا آش			۵۰		۳۰	۵۰						۲۰	۴۵					
گوجه فرنگی							۱۰۰								۳۰		۸۰	
قارچ	۴۵																	
هویج یا کدو حلواپی	۵				۱۰		۳۰					۳۰			۱۵	۲۰		
کلم سفید و قرمز																کلم سفید ۹۵ کلم قرمز ۵		
جعفری																		
فلفل دلمه	۱۵																	
آرد سوخاری							۱۵			۱۵								
کشمش																۵		
کاهو															۱۰۰			
زعفران		برای هر هزار نفر نیم مثقال	هر ۳۰۰ نفر یک مثقال			هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی			به اندازه کافی				
خیار															۳۰		۸۰	
خیار شور																		
ارد سفید						۱۵												
جو			۲۰		۳۰													
ماست											۶۰							
خلال بادام				۵														
سایر افزودنی ها	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک کباب کوبیده	آش ماست	شنسل ماهی	چلو کباب لقمه	چلو کباب کوبیده مرغ	قیمه آلو	کوکو سبزی	سوپ سرد	کوکوسیب زمینی	خورشت به	چلو کباب زعفرانی	کشک بادمجان	کوفته تبریزی	آبگوشت	چلو کباب بختیاری	چلو کباب نگینی	نوع غذا
			۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰				۱۷۰	۱۷۰		۱۵		۱۷۰	۱۷۰	برنج ناهار
			۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰				۱۷۰	۱۷۰		۱۵		۱۷۰	۱۷۰	برنج شام
۱۵۰			۷۰	۳۰	۵۰				۵۰	۷۰		۸۰	۹۰	۷۰	۷۰	گوشت ناهار
۱۵۰			۷۰	۳۰	۵۰				۵۰	۷۰		۸۰	۹۰	۷۰	۷۰	گوشت شام
		۳۰۰														ماهی
		۶۰	۲۵	۲۵	۳۰	۳۰		۳۵	۳۵	۲۰	۳۵	۱۰		۲۰	۲۰	روغن
									۹۰							به
												۲۰				نخود
				۶۰										۹۰	۴۰	مرغ
۵۰		۲۰	۵۰	۴۰	۲۰				۵۰	۵۰	۳۰	۳۰	۲۰	۲۰	۶۰	پیاز
					۳۰				۳۰			۱۵	۲۰			رب
	۶۰						۱۲۰									ماست
۱۰۰			۱۰۰	۱۰۰				۱۰۰						۱۰		گوجه
		۱/۴				۶۰		۹۰								تخم مرغ
	۲۰															رشته آش
					۲۰							۱۰				لپه
																لوبیا چیتی
											۴۰۰					بادمجان
	۳۰					۲۴۰						۱۵				سبزی
											۳۰					کشک
							۲۰									کشمش
						۱										زرشک
		۱۵				۳										آرد
به اندازه کافی			به اندازه کافی				مرزه به مقدار لازم		به اندازه کافی	زعفران ۲ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر			به اندازه کافی			زعفران
۲		۲	۱	۱	۱	۲		۲	۱	۱	۲	نصف سنگک	نصف سنگک	۱	۱	نان شام
یکی و نصف		یکی و نصف	نصف	نصف	نصف	یکی و نصف		یکی و نصف	نصف	نصف	یکی و نصف	نصف سنگک	نصف سنگک	نصف	نصف	نان ناهار

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

ادامه جدول صفحه ۲

خوراک کباب کوبیده	آش ماست	شنسل ماهی	چلو کباب لقمه	چلو کباب کوبیده مرغ	قیمه آلو	کوکو سبزی	سوپ سرد	کوکو سیب زمینی	خورشت به	چلو کباب زعفرانی	کشک بادمجان	کوفته تبریزی	آبگوشت	چلو کباب بختیاری	چلو کباب نگینی	نوع غذا / ریز مواد
					۲۰				۳۰			۱۰				آلو
						۵	۲۰				۵	۵				گردو
								۱۵۰					۸۰			سیب زمینی
											۵					نعناء خشک
به مقدار لازم															ادویه جات	
								۱۰۰			۱۰۰					خیار شور

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک مرغ	خوراک هبرگر	خوراک فارج	خوراک سوسیس	عدس پلو	لوبیا پلو	جوجه کیاب	چلو کیاب برگ	چلو کیاب کوبیده	زرشک پلو یا مرغ	باقالی پلو یا مرغ	باقالی پلو با گوشت	چلو خورشت کرفس	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	نوع غذا ریز مواد
				۱۵۰	۱۵۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۵۰	۱۵۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج ناهار ایرانی
				۱۵۰	۱۵۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۵۰	۱۵۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج شام ایرانی
	۸۰			۶۰	۶۰		۷۰	۷۰			۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	گوشت ناهار
	۸۰			۶۰	۶۰		۷۰	۷۰			۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	گوشت شام
۴۰	۳۵	۲۵	۳۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۰	۳۰	۴۰	۴۰	۳۰	۳۰	۳۹	۳۹	۳۹	روغن
یکی ونصف	یکی ونصف	یکی ونصف	یکی ونصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	نان ناهار
دو	دو	دو	دو	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	یک	نان شام
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۵۰	۵۰	۳۰	۳۰	۶۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	پپاز
یک چهارم		۱۰۰				۲۶۰			یک چهارم	یک چهارم							مرغ
۱۵	۱۰	۲۰	۱۰	۱۵	۳۰				۲۰	۲۰	۲۰			۳۰	۳۰	۳۰	رب
۱۵۰	۱۵۰	۶۰	۱۵۰													۱۰۰	سیب زمینی
					۱۲۰												لوبیا سبز
														۳۰	۳۰	۳۰	لپه
													۳۰				لوبیا قرمز
		۵۰															نخود فرنگی
۱۰		۵		۵	۵	۵			۵	۵	۵	۱۰	۵	۱۰	۱۰		آبلیمو
													۳			۳	لیمو امانی
														۱۵۰	۱۵۰		بادمجان یا کدو
									۱۰	۱۰		۱۵۰					کرفس
													۱۵۰				سبزی قورمه
												۵۰					نعنا و جعفری
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰			۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰			۲۰			۵۰	۴۰	۴۰	گوجه فرنگی
				۴۵													عدس
				۲۵													کشمش
									۵								زرشک

خوراک مرغ	خوراک همبرگر	خوراک قارچ	خوراک سوسیس	عدس پلو	لوبیا پلو	جوجه کباب	چلو کباب برگ	چلو کباب کوبیده	زرشک پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با گوشت	چلو خورشت کرفس	چلو خورشت فورمه سبزی	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	نوع غذا	
به اندازه کافی				به اندازه کافی		هر نفر یک مشقال	به اندازه کافی										ریز مواد	زعفران
										۱۵۰	۱۵۰						شوید	
										۳۰	۳۰						باقالی	
																	نارنج یا لیموترش	
۲۰		۵۰							۵	۵	۳۰						هویج	
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰														خیار شور	
۱۰		۵				۶			۱۰	۱۰	۵						لفل دلمه	
									۳								شکر	
		۸۰															قارچ	
			۲۰۰-۱۵۰														سوسیس	
به اندازه کافی																	سایر افزودنی ها	

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک کنسرو ماهی	چلو کباب وزیری	ماست بادمجان	خوراک لوبیا چیتی	سوپ قارچ	خوراک بیف استراگانف یا خوراک چینگن استراگانف	دلمه بادمجان یا فلفل	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو خورشت بامیه	نوع غذا ریز مواد
	۱۷۰					۷۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج ناهار
	۱۷۰					۷۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج شام
تن ماهی: ۱۲۰	۷۰				۱۱۰ (مغز ران پاک کرده) یا ۱۵۰ (سینه مرغ پاک شده)	۸۰	۵۰	۵۰	گوشت ناهار
تن ماهی: ۱۲۰	۷۰				۱۱۰ (مغز ران گوساله یا راسته پاک کرده)	۸۰	۵۰	۵۰	گوشت شام
یکی و نصف	نصف		یکی و نصف		یکی و نصف	۱/۵	نصف	نصف	نان ناهار
دو عدد	یک عدد		دو عدد		دو عدد	دو عدد	یک عدد	یک عدد	نان شام
۲۰	۲۵		۷		۷۵	۲۵	۳۰	۳۰	روغن
	۹۰								مرغ
	۶۰		۲۰		۶۰	۳۰	۳۰	۳۵	پیاز
۱۰۰	۱۰۰							۵۰	گوجه
								۶۰	بامیه
								به مقدار لازم	آبغوره
								۳	پودر سیر
			۱۵			۱۰	۲۵	۲۰	رب گوجه
							۴۰		لوبیا سبز سرخ شده
	۵		۵				به مقدار لازم		آبلیمو
				۲۰			۲۰		هویج
۱۰۰			۳۰	۲۰	۲۰۰		۵۰		سیب زمینی
		۵۰				۳۰۰			بادمجان
						۳			زرشک
۱۰۰						۱۰۰			خیارشور
						۳۰۰			فلفل دلمه
						۴۰			سبزی دلمه
						۵۰			لپه
	۲ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر					هر ۵۰۰ نفر یک مثقال		به اندازه کافی	زعفران
			۵۰	۴۰					قارچ

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

ادامه جدول صفحه ۴

خوراک کنسرو ماهی	چلو کباب وزیری	ماست بادمجان	خوراک لوبیا چیتی	سوپ قارچ	خوراک بیف استراگانف	دلمه بادمجان یا فلفل	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو خورشت بامیه	نوع غذا
									ریز مواد
				۲۵					جو
		۱۵۰							ماست
		۱۰							سیر
			۶۰						لوبیا چیتی
			۰/۵						دارچین
			۰/۵						گلپر
					۱۰				آرد
				۱۰	۱۵				خامه
				۱۰					ذرت
				نیم لیتر	۲۰۰ سی سی				شیر
		به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	ادویه جات مجاز

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا	هویج پلو با مرغ	ماست کدو	ماست لبو	میرزا قاسمی	تاس کباب
ریز مواد					
روغن	۳۰			۳۰	۱۵
برنج	۱۵۰				
هویج	۱۲۰				۶۰
شکر	۵				
زعفران	هر ۱۰۰ نفر ۱ مثقال				
مرغ	۱/۴ یا ۸۰ فیله				
زرشک	۵				
چوب دارچین	۵				
پیاز	۳۰				۳۰
رب	۲۵				
فلفل دلمه	۱۵				
آب لیمو	۵				
سبزی	۵ کشنیز یا شوید				
پودر سیر یا سیر تازه آلایش شده	۵ (یا سیر)	۵	۵	۵	
نمک و فلفل	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	
ماست	۱۲۰		۱۲۰		
کدو	۶۰				
گردو	۵				
لبو			۶۰		
نخم مرغ				۲/۳	
بادمجان				۴۰۰	۱۰۰ (یا کدو)
گوچه فرنگی				۷۰	۴۰
سیب زمینی					۱۰۰
به					۶۰
گوشت گوسفندی آلایش شده					۱۰۰
آلو خورشتی					۴۰
گرد غوره یا لیمو عمانی					۵

جدول آنالیز بخش A (پیوست شماره ۳)

- ۱) مقدار نارنج، گوجه فرنگی، خیار شور در کنار غذاها به ازای هر نفر ۱۰۰ گرم و مقدار لیمو ترش ۶۰ گرم می باشد.
- ۲) مقدار مصرف زعفران در روی برنج هر ۱۰۰۰ نفر یک مثقال می باشد.
- ۳) ماست تکنفره ۱۰۰ گرمی، از مارک معتبر و مورد تایید اداره تغذیه خواهد بود.
- ۴) در ماست و خیار مقدار ماست مصرفی ۱۲۰ گرم و مقدار خیار ۶۰ گرم به ازای هر نفر می باشد.
- ۵) نوع سماق مصرفی در وعده شام از نوع تکنفره می باشد.
- ۶) مقدار کره تکنفره به ازاء هر نفر ۱۰ گرم و از نوع حیوانی خواهد بود.
- ۷) نارنج، گوجه، لیمو ترش، آبلیمو بر حسب فصل با تشخیص اداره تغذیه جایگزین هم خواهند شد.
- ۸) مقدار مصرف ترشی به ازای هر نفر صد گرم می باشد.
- ۹) سالاد الویه بصورت آماده توسط دانشگاه تامین می گردد.
- ۱۰) سیب زمینی استفاده شده در انواع خوراک بیف استراگانف یا چیکن استراگانف از نوع پشندی می باشد.
- ۱۱) گوشت استفاده شده در انواع خوراک بیف استراگانف یا چیکن استراگانف از نوع مغز ران گوساله یا راسته پاک کرده می باشد.
- ۱۲) مقدار ریحان پاک شده و پیاز خام پاک شده در کنار غذا، ۱۰۰ گرم خواهد بود.
- ۱۳) از میزان روغن مصرفی در جدول آنالیز دانشجویی (بخش A) مقدار ۴ گرم مربوط به چلوها و ۱۵ گرم مربوط به پلوها و ۲۵ گرم مربوط به خورشتها و ۳۵ گرم مربوط به خورشت های همراه با سرخ کردنی و ۲۵ گرم مربوط به پلوهای همراه با سرخ کردنی و ۳۵ گرم مربوط به سرخ کردنی های سطحی و ۶۰ گرم جهت سرخ کردنی های غوطه ور در نظر گرفته شده است.