

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک الویه آماده	سالاد شیرازی	سالاد کلم	سالاد فصل	استانبولی پلو	آش رشته	سوپ ورمیشل	ته چین مرغ یا گوشت	خوراک کتلت	چلو خورشت آلو اسفناج	قیمه لا پلو	شنسل مرغ	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	سوپ جو	آش شله زرد	آش جو	چلو خورشت فسنجان	خوراک ماکارونی	نوع غذا / ریز مواد	
				۱۵۰			۱۵۰		۱۷۰	۱۵۰		۱۵۰		۱۵		۱۷۰		برنج ناهار ایرانی	
				۱۵۰			۱۵۰		۱۷۰	۱۵۰		۱۵۰		۱۵		۱۷۰		برنج شام ایرانی	
				۶۰				۸۰	گوشت ۵۰ مرغ ۱۱۰	۶۰						۵۰	۶۰	گوشت ناهار	
				۶۰				۸۰	گوشت ۵۰ مرغ ۱۱۰	۶۰						۵۰	۶۰	گوشت شام	
				۳۰	۲۰	۱۰	۴۰	۳۵	۳۰	۱۵	۶۰	۷۵		۱۰	۵	۳۰	۲۵	روغن	
۱/۵				نصف			نصف	۱/۵	نصف	نصف	۱/۵	نصف				نصف	۱	نان ناهار	
ت.ر. ۱۴				۱			۱	۲	۱	۱	۲	۱				۱	۱	نان شام	
																	۱۷۰	ماکارونی ناهار	
																	۱۹۰	ماکارونی شام	
							گوشت: ۱۲۰ مرغ: ۱/۴				۱/۴					۱۱۰		مرغ	
												۱۷۰ فیله ماهی یا ۹۰ گرم تن یا ۲۵۰ ماهی							فیله ماهی یا تن ماهی
	۲۰			۳۰	۳۰	۳۰		۲۰	۵۰	۵۰	۳۰	۳۰	۱۵	۲۰	۵۰	۳۵	۳۰	پپاز	
				ن: ۲۵ ش: ۲۰		۱۰			۱۰	ن: ۲۰ ش: ۲۵			۱۰			۳۰	۳۰	رب یا رب انار	
				۷۰		۳۰		۱۵۰			۱۵۰		۱۰				۱۵	سیب زمینی	
														۱۰				لوبیا قرمز	
					۲۰									۵			۸	لوبیا سبز یا چیتی نخود یا نخود فرنگی یا نخود	
									۵۰							۱۵		آلو	
																۵۰		گردو	
									۱۵۰									اسفناج	
				۵		۱۰			۱۰	۱۰	۲۰	۱۵	۵			۱۰	۵	آبلیمو	
					۲۵									۲۵				کشک	
					۱۵									۱۵				عدس	
							۱	۱/۴			۱/۲							تخم مرغ	
					۳۰	۱۵												رشته آش یا ورمیشل	
										۳۰								لیله	
														۵۵		۴۰		شکر یا شربت آلبالو	

نوع غذا ریز مواد	خوراک ماکارونی	چلو خورشت فستجان	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنسل مرغ	قیمه لا پلو	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کتلت	ته چین مرغ یا گوشت	سوپ ورمیشل	آش رشته	استانبولی پلو	سالاد فصل	سالاد کلم	سالاد شیرازی	خوراک الویه آماده
سبزی پلویی یا آش			۵۰		۳۰	ن:۵۵:ش:۶۵						۲۰	۴۵					
گوجه فرنگی							۱۰۰								۳۰		۸۰	
قارچ	ن:۴۵:ش:۵۰																	
هویج یا کدو حلوائی	۵				۱۰		۳۰					۳۰			۱۵	۲۰		
کلم سفید و قرمز																کلم سفید ۹۵ کلم قرمز ۵		
جعفری																		
فلفل دلمه	۱۵																	
آرد سوخاری							۲۰			۱۵								
کشمش																۵		
کاهو															۱۰۰			
زعفران		برای هر هزار نفر یک ونیم مثقال		هر ۳۰۰ نفر یک و نیم مثقال		هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	هر ۱۰۰۰ نفر ۴ مثقال			به اندازه کافی				
خیار																	۸۰	
خیار شور											۱۰۰							
ارد سفید						۱۵												
جو			۲۰		۳۰													
ماست											۶۰							
خلال بادام				۵														
زرشک											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	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		۳۰	۵۰	۴۰	۲۰				۵۰	۵۰	۳۵	۳۰	۲۰	۲۰	۶۰	پیاز
					۳۰				۳۰			۱۵	۲۰			رب
	۶۰						۱۲۰									ماست
۱۰۰		۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰				۱۰۰					۱۰			گوجه
		۱/۲				۶۰		۹۰				۱/۲				تخم مرغ
	۲۰															رشته آش
					۲۰							۱۰				لپه
																لوبیا چیتی
											۶۰، ۵۰، ۱۰۰					بادمجان
	۳۰					۳۰۰						۱۵				سبزی
											۴۰، ۳۵، ۱۰					کشک
							۲۰									کشمش
						۲										زرشک
		۲۰				۵										آرد
۲ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر			۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر			به اندازه کافی	مرزه به مقدار لازم	به اندازه کافی		۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر		به اندازه کافی		۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر		زعفران
۱/۲ سنگ		۲	۱	۱	۱	۲		۲	۱	۱	۲	نصف سنگ	نصف سنگ	۱	۱	نان شام
۱/۲ سنگ		۱/۵	نصف	نصف	نصف	۱/۵		۱/۵	نصف	نصف	۱/۵	نصف سنگ	نصف سنگ	نصف	نصف	نان ناهار

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

ادامه جدول صفحه ۲

خوراک کباب کوبیده	آش ماست	سشنل ماهی	چلو کباب لقمه	چلو کباب کوبیده مرغ	قیمه آلو	کوکو سبزی	سوپ سرد	کوکوسیب زمینی	خورشت به	چلو کباب زعفرانی	کشک پادمجان	کوفته تبریزی	آبگوشت	چلو کباب پختیاری	چلو کباب نگینی	نوع غذا / ریز مواد
					۲۰				۳۰			۱۰				آلو
						۵	۲۰				۱۰	۵				گردو
		۱۲۰						۱۵۰					۸۰			سیب زمینی
											۸					نعناء خشک
به مقدار لازم															ادویه جات	
		۱۰۰						۱۰۰			۱۰۰					خیار شور
		۲۰														آبلیمو
		۱۰														آرد سوخاری

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک مرغ	خوراک همبرگر	خوراک فارج	خوراک سوسیس	عدس پلو	لوبیا پلو	جوجه کباب	چلو کباب برگ	چلو کباب 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
				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
۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۵	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	۳۵	۳۰	۵۰	۵۰	۳۰	۳۰	۶۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	پیاز
۱/۴		۱۰۰				۲۶۰			۱/۴	۱/۴							مرغ
۱۵	۱۰	۲۰	۱۰	۱۵	۳۰				۲۰	۲۰	۲۰			۳۰	۳۰	۳۰	رب
۱۵۰	۱۵۰	۸۰	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

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت کرفس	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو کباب برگ	چوجه کباب	لوبیا پلو	عدس پلو	خوراک سوسیس	خوراک قارچ	خوراک همبرگر	خوراک مرغ
زعفران	به اندازه کافی															
شوید					۱۵۰	۱۵۰										
باقالی					ن:۳۰ ش:۳۵	ن:۳۰ ش:۳۵										
نارنج یا لیموترش																
هویج					۵	۵								۵۰		120
خیار شور													۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	100
فلفل دلمه					۱۰	۱۰	۵			۶				۵		۱۰
شکر					۳											۳
قارچ														۱۲۰		
سوسیس													۲۰۰-۱۵۰			
سایر افزودنی ها	به اندازه کافی															

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 پاک کرده) یا ۱۵۰ (سینه مرغ پاک شده)	۸۰	۵۰	۵۰	گوشت شام
۱/۵	نصف		۱/۵		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		۱۰+۴۵ گرم کره	۲۵	۳۰	۳۰	روغن
	۹۰								مرغ
	۶۰		۲۰		۵۰	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	به مقدار لازم	آبلیمو
				۲۰			۲۰		هویج
۱۰۰			۳۰	۲۰	۲۰۰ گرم سیب زمینی یا ۸۰ چپیس خالی مزمز		۵۰		سیب زمینی
		۵۰				۳۰۰			بادمجان
						۳			زرشک
۱۰۰						۱۰۰			خیارشور
					۳۰	۳۰۰			فلفل دلمه
						۴۰			سبزی دلمه
						۵۰			لپه
	۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر					هر ۵۰ نفر یک مثقال	به اندازه کافی		زعفران

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

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	قارچ
			۵۰	۴۰	ناهار ۶۰ شام ۷۰				نوع غذا
				۲۵					ریز مواد
									جو
		۱۵۰							ماست
		۱۰							سیر
			۶۰						لوبیا چیتی
			۰/۵						دارچین
			۰/۵						گلپر
					۱۵				آرد
				۱۰	۲۰				خامه
				۱۰					ذرت
				نیم لیتر	۲۰۰ سی سی				شیر
					۱۰				کره
		به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	سایر افزودنی ها

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 ۱۰۰۰ نفر ۳ منقال				
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	به مقدار لازم
ماست		۱۲۰			
کدو		۶۰			
گردو		۵			
لبو			۶۰		
نخم مرغ				۱	
بادمجان				ناهار ۴۵۰ شام ۵۰۰	۱۰۰ (یا کدو)
گوچه فرنگی				ناهار ۸۰ شام ۹۰	۴۰
سیب زمینی					۱۰۰
به					۶۰
گوشت گوسفندی آلایش شده					۱۰۰
آلو خورشتی					۴۰
گرد غوره یا لیمو عمانی					۵

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا ریز مواد	خوراک جوجه چینی	خوراک جوجه ترش	خوراک مرغ ترش	چلوخورش مسماء بادمجان با گوشت یا مرغ	سالاد پاستا یا ماکارونی	چلوکباب تابه ای
پیاز	۳۰	۳۰	۳۰	۲۵		۴۰
آلبیمو	۵	۱۰	۱۰	۳	ناهار ۲۰، شام ۲۵	
پودر سیر یا سیر	به اندازه کافی					
روغن	۶۰					
تخم مرغ	۱/۲					
ماء الشعیر بدون طعم	۳۰					
شیر	۱۰					
خمیر مایه	۰/۵					
بیکینگ پاور	۰/۵					
آرد سفید	به اندازه کافی					
زعفران	هر ۱۰۰۰ نفر ۲ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۲ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۲ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۱ مثقال		هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال
نان ناهار	۱/۵	۱/۵	۱/۵	نصف لواش		نصف لواش
نان شام	۲	۲	۲	۱		۱ لواش
سس کچاپ تکنفره	۱					
خیار شور	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰		۴۰	
سیب زمینی	۱۵۰ سرخ کرده	۱۵۰ سرخ کرده	۱۵۰ سرخ کرده			۱۰۰
روغن	۲۵	۱۰	۱۰			۲۵
هویج	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰		ناهار ۳۰، شام ۴۰	
شکر	۳	۳	۳			
برنج				۱۷۰ ناهار و شام		۱۷۰ ناهار و شام
گوشت				۵۰ ناهار و شام		۱۲۰ ناهار و شام

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا ریز مواد	خوراک جوجه چینی	خوراک جوجه ترش	خوراک مرغ ترش	چلو خورشت مسماء بادمجان با گوشت یا مرغ	سالاد پاستا	چلوکباب تابه ای
گوجه		۱۰۰	۱۰۰	۶۰		۸۰
فلفل دلمه		۶			ناهار ۲۰، شام ۲۵	۲۰
رب		۱۰ رب انار	۱۰ رب انار	۱۵		۲۰
گردو		۱۰	۱۵			
بادمجان				۱۵۰		
پاستا فرمی					ناهار ۵۰، شام ۶۰	
آبغوره				۳		
ذرت					ناهار ۳۰، شام ۳۵	
غوره				۳۰		
نخود فرنگی					ناهار ۳۰، شام ۳۵	
سس مایونز					ناهار ۲۰، شام ۲۵	
روغن سالاد					۲۰	
سبزی کوهی یا محلی			۶۰			
سایر افزودنی ها	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی

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 تأیید 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 ازای هر نفر ۱۰ گرم و از نوع حیوانی خواهد بود.
- ۷) نارنج، گوجه، لیمو ترش، آلبیمو 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 ۵۰ گرم 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.
- ۱۴) در جدول آنالیز بخش A در وعده شام، نان خوراک الویه آماده شامل ۲ عدد نان لواش یا یک عدد باگت فرانسوی و یک عدد نان لواش یا دو عدد نان باگت فرانسوی خواهد بود (توضیح ت، ر، ۱۴).