



پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

		۱۰				۱۰												آب لیمو
--	--	----	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	ریز مواد	خوراک	چلو خورشت	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنبلیله مرغ یا مرغ سوخاری	خوراک شنسل ماهی	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کتلت	ته چین مرغ یا گوشت	سوپ ورمیشل	آش رشته	سالاد فصل	سالاد کلم	سالاد شیرازی	خوراک الویه آماده	ماست بورانی
		برنج ایرانی			۱۸۰		۲۰		۱۷۰			۱۸۰		۱۷۰					
گوشت	۱۰۰		۱۰۰							۱۰۰	۱۵۰								
روغن	۳۰		۳۵	۱۰	۱۰	۱۰	۶۰	۵۰	۶۰	۳۵	۴۰	۴۰	۱۰	۱۵					
نان	۱		۱/۲				۱/۲	۱/۵	۱/۵	۱/۲	۱/۵							۱/۵	
ماکارونی	۱۷۰																		
مرغ			۱۵۰					۱/۴		۱۲۰		مرغ: ۱/۴ یا گوشت: ۱۲۰							
فیله ماهی یا تن ماهی							۲۰۰ ف؛ ۹۰ ت؛ ۳۵۰-۳۰۰ م		۳۵۰-۳۰۰										
پیاز	۴۰		۵۰	۲۰		۲۰	۳۰	۳۰	۳۰	۵۰	۲۰	۳۰	۳۰	۳۰					
رب یا رب انار	۴۰		۳۰			۱۰				۱۰			۱۰						
سیب زمینی						۱۵		۱۲۰	۱۲۰	۱۰۰									
لوبیا قرمز				۵										۱۵					
لوبیا سبز یا چیتی یا نخود فرنگی				۵										۱۵					
آلو										۵۰									
گردو			۷۰																
اسفناج										۱۵۰									
آبلیمو						۵	۱۵	۲۰	۲۰	۱۰		۱۰	۱۰						
کشک														۲۵					
عدس														۱۵					
تخم مرغ								۱	۱/۲	۱/۲		۱							
لپه																			
رشته آش یا ورمیشل													۲۰	۳۰					

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا ریز مواد	خوراک ماکارونی	چلو خورشت فسنجان	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	ششلی مرغ یا مرغ سوخاری	خوراک ششلی ماهی	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	ماست بورانی
شکر یا شربت آلبالو		۴۰		۶۰															
سبزی پلویی یا آش			۵۰		۳۰	۲۰						۲۰	۴۰						
گوجه فرنگی								۱۰۰		۱۰۰					۴۰		۸۰	۱۰۰	
زرشک											۵								
قارچ	۴۰																		
هویج					۱۵							۳۰			۲۰	۳۰			
کلم سفید و قرمز															س: ۹۵ ق: ۵				
جعفری																			
فلفل دلمه	۱۰						۱۵										۴۰		
آرد سوخاری							۱۵	۱۰		۱۵									
کشمش																۵			
کاهو															۱۰۰				
زعفران	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر دو مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر دو مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر سه مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال					
خیار															۴۰	۸۰			
خیار شور	۱۰۰									۱۰۰	۱۰۰								
آرد سفید								۱۵		۵									
جو					۳۰														
ماست											۶۰							۱۵۰	
خلال بادام و پسته											خ: پ: ۲ خ: ب: ۵								
اسفناج																		۵۰	
سایر افزودنیها	به اندازه کافی																		

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	رزم مواد	چلو خورشت قیمه سبب زمینی	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت کرفس	باقالی پلو با مرغ و نخود پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ گوشت پاماهیچه	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو کباب برگ	جوجه کباب	لوبیا پلویا گوشت تکه ای	عدس پلو	خوراک قارچ	دلمه بادمجان یا فلفل	خوراک مرغ
برنج	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۷۰	۱۷۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۸۰	۱۷۰	۱۷۰	۷۰		
گوشت	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰		۳۰۰		۱۲۰	۱۸۰		۱۰۰	۸۰	۱۰۰		
روغن	۳۵	۴۰	۴۰	۴۵	۴۰	۴۰	۴۰	۴۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۱۰
نان	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۵	۱/۵	۱/۵
پیاز	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۴۰	۴۰	۳۰	۵۰	۳۰	۳۰	۴۰	۴۰	۳۰	۳۰	۳۰
مرغ						۱/۴	۱/۴	۱/۴			۱۸۰			۱۵۰		۱/۴
رب	۳۰	۳۰	۳۰			۲۰	۲۰	۲۵				۳۰	۱۵	۲۰	۱۰	۱۵
سیب زمینی	۱۰۰													۶۰		
لوبیا سبز												۱۲۰				
لوبیا قرمز				۳۰												
نخود فرنگی						۳۰								۵۰		
آبلیمو یا آغوره				۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۱۰	۱۰
لیمو امانی	۵															
بادمجان یا کدو		۱۵۰	۱۵۰											۳۰۰		
کرفس					۱۵۰			۵	۵						۱۰	
سبزی قورمه				۱۵۰												
نعنا و جعفری					۵۰											
گوچه فرنگی	۴۰	۴۰	۵۰						۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰			۱۰۰		
عدس												۵۰				
کشمش												۲۵				
زرشک								۵						۳		
زعفران																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
شوید																هر ۱۰۰ نفر دو مثقال
باقالی																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
هویج																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
خیار شور																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
فلفل دلمه																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
شکر																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
قارچ																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
لپه																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
سبزی دلمه																هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
سایر افزودنی ها																به مقدار لازم

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

خوراک بیف استراگانف یا چیکن استراگانف	ماست بادمجان	سوپ قارچ	ماست و خیار	چلو خورشت بامیه	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو کباب سلطانی	چلو کباب وزیری	نوع غذا
								ریز مواد
				۱۸۰	۱۸۰	۱۶۰	۱۶۰	برنج
۱۵۰				۸۰	۸۰	۲۵۰	۱۲۰	گوشت
۴۵				۳۵	۳۵	۲۵	۲۵	روغن
۱۵۰							۱۲۰	مرغ
۵۰				۳۰	۳۰	۷۰	۶۰	پیاز
				۵۰		۱۰۰	۱۰۰	گوجه
۱/۵				۱/۲	۱/۲	۱/۲	۱/۲	نان ناهار(سنگک یا لواش)
				هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر دو مثقال	هر ۱۰۰ نفر دو مثقال	زعفران
					به مقدار لازم	۵	۵	آب لیمو
								ماهیچه
				۲۰	۲۵			رب گوجه
۳۰								فلفل دلمه
		۲۰			۲۰			هویج
					۴۰			لوبیا سبز سرخ شده
۲۰۰ سیب زمینی یا ۸۰ گرم چینی خالی		۲۰			۵۰			سیب زمینی
				۳				پودر سیر
				۶۰				بامیه
				به مقدار لازم				آبغوره
	۱۵۰		۱۵۰					ماست
			۵۰					خیار
۶۰		۴۰						قارچ
۲۰۰ سی سی		نیم لیتر						شیر
		۲۵						جو
۲۰		۱۰						خامه
		۱۰						ذرت
	۵۰							بادمجان
	۱۰							سیر
۱۰								کره
۱۵								آرد
به مقدار لازم								سایر افزودنی ها

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا ریز مواد	خوراک جوجه چینی	خوراک کیوسکی مرغ	اسکالوپ مرغ	اسکالوپ ماهی	موساکا بادمجان	رولت مرغ	رولت گوشت	استیک مرغ با سس خامه	پلو ( تند ) مکزیکی	میرزا قاسمی	لازانیا	رشته پلو با گوشت
مرغ	فیله مرغ ۲۰۰	سینه مرغ ۲۵۰	سینه مرغ ۲۵۰			۲۰۰		سینه مرغ ۲۰۰				
پیاز	۳۰			۳۰	۳۰	۳۰	۵۰	۳۰	۳۰		۳۰	۳۵
آبلیمو	۱۰		۵	۱۰				۲۰	۲۰			
پودر سیر یا سیر	به مقدار لازم	به مقدار لازم				به مقدار لازم		۱۰	به مقدار لازم	۱۰	به مقدار لازم	
روغن	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۳۵	۳۰	۳۵	۲۵	۳۰	۳۵	۳۰	۳۵
رشته پلویی												۳۵
فلفل و نمک و ادویه	به مقدار لازم											
تخم مرغ	۱/۲	۱/۴	۱/۴	۱/۴		۱/۲	۱/۴			۱		
ماءالشعیر بدون طعم	۳۰											
شیر	۱۰			۵۰				۳۰			۵۰	
خمیر مایه	۰/۵											
بیکیکنگ پادر	۰/۵											
آرد سفید	به مقدار لازم	به مقدار لازم		۵				۵			۵	
کره		۲۵		۱۰				۱۰			۱۰	
سبزی تازه	جعفری تازه ۲۰	گشنیز+جعفری+ترخان ۲۰	۱۰		جعفری ۱۰	جعفری و گشنیز ۳۰	جعفری ۱۰	گشنیز ۲۰	گشنیز ۲۰			
سویا سس	۱۰	۱۰	۱۰					۱۰				
آرد سوخاری	۱۵	۱۵		۱۵								
گردو		۱۵					۲۰					
قارچ		۳۵		۱۵		۳۰		۵۰	۳۰		۵۰	
سس خردل		۵										
پنیر پیتزا		۲۰										
کشمش												۲۵
کنجد			۵			۵						

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	خوراک جوجه چینی	خوراک کیوسکی مرغ	اسکالوپ مرغ	اسکالوپ ماهی	موساکا بادمجان	رولت مرغ	رولت گوشت	استیک مرغ یا سس خامه	پلو ( تند ) مکزیکی	میرزا قاسمی	لازانيا	رشته پلو با گوشت
فیله ماهی				۳۰۰								
لفل دلمه				۲۰	۷۰	۳۰					۳۰	
زنجبیل تازه				۵								
سیب زمینی				۷۰								
بادمجان				۳۰۰						۵۰۰		
گوشت چرخ کرده					۷۵	۲۰۰					۱۰۰	۸۰
رب					۱۵	۱۵			۲۵		۲۰	۱۵
پنیر پیتزا				۵۰				۲۰			۱۰۰	
آویشن				به مقدار لازم				۵	۵		۵	
زیره				به مقدار لازم	به مقدار لازم		به مقدار لازم		۵		۵	
هویج						۳۰	۳۰					۳۰
زرشک						۵						
دارچین						به مقدار لازم	به مقدار لازم					۵
زعفران	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال		هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال			هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
خامه								۳۰				
جوز هندی								۰/۵				۰/۵
برنج یا لازانيا							۱۰ برنج		۱۵۰ برنج		۲۰۰ لازانيا	۱۳۰
آب مرغ									۲۵۰			
گوچه فرنگی									۳۰	۱۰۰		
نخود فرنگی									۳۰			
نان						۱/۵	۱/۵	۱/۵	۱/۲	۱/۵	۱/۲	۱/۲
ذرت									۳۰			



پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	باقلا قاتوق (باقلا خورشت)		سوپ دال عدس	دو پیازه نخود فرنگی	دو پیازه سیب زمینی	دو پیازه کلم	دو پیازه گل کلم	سیب زمینی تنوری
	ریز مواد							
لوبیا کشاورزی	۷۵							
پودر سیریا سیر	۱۰							به مقدار لازم (یا موسیر)
کلم						۱۵۰	گل کلم ۱۵۰	
نان	۱/۲	۱/۲						
روغن	۴۵	۳۰	۱۰ کره + ۵	۵+ ۵ کره	۵	۵	۵	۵ و همچنین کره ۵
تخم مرغ	۱/۳							
نمک و فلفل		و زرد چوبه، به مقدار لازم	به مقدار لازم ( فلفل قرمز)	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم
برنج	۱۷۰	۱۷۰						
هویج	۱۵۰							
شکر	۵							
زعفران	هر ۱۰۰ نفر ۱ مثقال							
مرغ	۱/۴ یا ۸۰	فیله						
زرشک	۱۰							
دارچین	۵ چوب دارچین							۵ دارچین یا آویشن یا ۳ ادویه تند
پیاز	۳۰		۳۰	۱۰	۲۰	۳۰	۳۰	
رب	۲۵		۲۰		۵	۵	۵	
فلفل دلمه	۱۰							
آب لیمو یا سرکه	۵ آبلیمو		۱۰ آبلیمو				سرکه ۵	
سیب زمینی					۱۵۰			۱۵۰
دال عدس			۱۵					
سبزی	شوید خشک ۳۰		۵ (نعنا خشک)				جعفری ۵	جعفری ۵
بلغور گندم			۱۵					
نخود فرنگی				۴۰				

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	سبب زمینی پنیری																								
	سبب زمینی	پودر سوخاری درشت	سبزی تازه	عدس	پودر سیر	نمک	شیر	پنیر پیتزا	ماست	کدو	فلفل	گردو	لبو	دوغ	برنج	نخود	تخم مرغ	نعناء خشک	روغن	آرد برنج	زردچوبه	ترخینه	پیاز		
سبب زمینی	۱۵۰																								
پودر سوخاری درشت	۱۰																								
سبزی تازه	۵ جعفری		۴۰ تره+گشنیز+برگ سیر	۵۰																					
عدس																									
پودر سیر	به مقدار لازم								۵																
نمک	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم	به مقدار لازم
شیر	۱۰																								
پنیر پیتزا	۲۵																								
ماست									۱۵۰	۱۵۰															
کدو																									
فلفل																									
گردو																									
لبو																									
دوغ																									
برنج																									
نخود																									
تخم مرغ																									
نعناء خشک																									
روغن																									
آرد برنج																									
زردچوبه																									
ترخینه																									
پیاز																									

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	ریز مواد	سیب زمینی پنیری	ماست کدو	ماست لبو	آش دوغ	آش ترخینه	تاس کباب با گوشت	سالاد پاستا	تاس کباب با قارچ	سالاد یونانی
هویج						۶۰			۶۰	
گوجه فرنگی						۴۰			۴۰	۴۰
گوشت گوسفندی آلایش شده						۸۰				
آلو خورشتی						۴۰			۴۰	
گرد غوره یا لیمو عمانی						۷			۳	
بادمجان						۱۲۰			۱۲۰	
پاستا فرمی								۵۰		
هویج								۳۰		
خیارشور								۴۰		
فلفل دلمه								۲۰		
ذرت								۳۰		
نخود فرنگی								۳۰		
سس مایونز								۲۰		
آبلیمو								۲۰		
روغن سالاد								۲۰		
کاهو										۱۰۰
پنیر سفید										۴۰
سرکه										۲۰
خیار										۴۰
زعفران							هر ۱۰۰ نفر ۱/۵ مثقال		هر ۱۰۰ نفر ۱/۵ مثقال	
قارچ									۱۰۰	
زیتون سیاه بدون هسته										۱۰

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

کال کباب	کلم قرمز مزه دار شده	پیاز مزه دار شده	سس تار تار	خوراک میگو پفکی	نوع غذا
					ریز مواد
				۲۰۰	میگو
		۳۰	۱۰ (یا پیازچه)	۳۰	پیاز
		۳	۱۰	۱۰	آبلیمو
به مقدار لازم ( یا سیر )				به مقدار لازم	بودر سیر
				۶۰	روغن
به مقدار لازم	به مقدار لازم		به مقدار لازم	به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم و ( گلبر به مقدار لازم )	به مقدار لازم ( و گلبر به مقدار لازم )		به مقدار لازم	به مقدار لازم	فلفل سیاه یا قرمز
				۱/۲	تخم مرغ
				۳۰	ماءالشعیر بدون طعم
				۱۰	شیر
				۰/۵	بودر خمیر مایه
				۰/۵	بیکنینگ پودر
				به مقدار لازم	آرد سفید
			۲۰		سس مایونز
			۲۰		خیارشور
			۵		ترخان
		۵	۵		جعفری
	۶۰				کلم قرمز
	۵				سرکه
۷۵					بادمجان
۵					گردو
۱۰ ( یا آب انار ترش )					رب انار
				هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	زعفران
۵					نعنا خشک

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "

نوع غذا	ریز مواد	خوراک جوجه ترش	خوراک مرغ ترش	مرصع بلو	چلوخورشت سماء بادمجان با گوشت یا مرغ	خوراک ماهی کبابی
نان		۱/۵	۱/۵	نصف لواش	نصف لواش	۱/۵
پیاز		۳۰	۳۰	۱۰	۲۵	۳۰
جوجه		ج.ب.ا: ۲۰۰ یا م.ب.خ.ن: ۳۰۰				
آبلیمو یا آبغوره		۲ آبلیمو	۱۰ آبلیمو		آبلیمو: ۳ یا آبغوره: ۳	۱۵ آبلیمو
گوجه		۱۰۰			۶۰	
زعفران		هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال	هر ۱۰۰ نفر دو مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک و نیم مثقال	هر ۱۰۰ نفر یک مثقال
فلفل دلمه		۶				
گردو		۱۰	۱۵			
رب انار یا رب		۱۰ رب انار	۱۰ رب انار		۱۵ رب	
سیب زمینی سرخ کرده		۱۵۰				
روغن		۸	۸	۲۰	۳۵	
مرغ			۱/۴	۱/۴	۱۵۰	
سبزی کوهی یا محلی			۶۰			
ماهی						۳۰۰
برنج				۱۷۰	۱۸۰	
خلال نارنج				۲۰		
کشمش				۵		
زرشک				۳		
خلال بادام، پسته				خ.ب: ۳، خ.ب: ۳		
شکر				۲۰		
بادمجان					۱۵۰	
گوشت					۱۰۰	
غوره					۳۰	
سایر افزودنی ها		به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی

پیوست چهار " جدول آنالیزاساتید و کارکنان "  
جدول آنالیز در بخش B (پیوست شماره ۴)

توضیحات:

۱. ماست تک نفره صد گرمی از مارک معتبر و مورد تایید اداره تغذیه خواهد بود.
۲. مقدار کره تکنفره به ازای هر نفر ۱۰ گرم و از نوع حیوانی خواهد بود .
۳. لیمو ترش یا نارنج یا آبلیمو بر حسب فصل و با تشخیص اداره تغذیه کنار انواع غذا (رژیمی و معمولی) و طبق برنامه غذایی اعلام شده برای پیمانکار الزامی است و مقدار لیمو ترش توزیع شده ۶۰ گرم به ازای هر فرد و آبلیمو به صورت تکنفره و مقدار نارنج ۱۰۰ گرم می باشد.
۴. مقدار گوجه فرنگی و خیارشور توزیع شده در کنار غذا به ازای هر نفر ۱۰۰ گرم می باشد.
۵. دورچین های استفاده شده در انواع غذای خوراک حداقل چهار نوع(مطابق با پیوست شماره ۲) و به انتخاب اداره تغذیه دانشگاه و طبق برنامه غذایی اعلام شده می باشد.
۶. دورچین استفاده شده در غذا منحصر به جدول دورچین نبوده و برحسب صلاحدید اداره تغذیه و همچنین تغییرات فصل قابل تبدیل می باشد.
۷. مقدار مصرف ترشی در کنار غذا به ازای هر نفر ۱۰۰ گرم می باشد.
۸. تهیه سس تکنفره (سفیدو کچاپ)در غذاهایی مانند شنسیل مرغ،خوراک کتلت، خوراک مرغ سوخاری و ...، انواع سالاد برعهده پیمانکار می باشد.
۹. لازم به ذکر است پیش غذاهایی مانندانواع سوپ، انواع آش،انواع سالاد، انواع ماست، که در پیوست شماره ۲ ذکر گردیده است می بایست توسط پیمانکار به صورت منو باز در بخش B سرو گردد لذا پیمانکار می بایست پیش بینی لازم برای استفاده اساتید و کارکنان در سالن های غذاخوری کارکنان و اساتید را به طور دقیق تخمین بزند تا خدمات لازم به نحو مطلوب انجام پذیرد.
۱۰. سیب زمینی استفاده شده در انواع خوراک بیف استراگانف یاچیکن 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 ۵۰گرم و پیاز خام پاک شده در کنار غذا، ۱۰۰ گرم خواهد بود.
۱۳. در طبخ مرغ برای هویج پلو و رشته پلو از چوب دارچین و پودر هل استفاده شود.