

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا	خوراک	چلو	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنسل مرغ	قیمه لا پلو	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کنتل	ته چین مرغ یا گوشت	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	۲۹	۵	۱۰		۷۵	۷۰	۲۵	۲۹	۳۵	۲۵	۱۰	۲۰	۲۵				
نان ناهار	۱	نصف				نصف	۱/۵	نصف	نصف	۱/۵	نصف			نصف				۱/۵
نان شام	۱	۱				۱	۲	۱	۱	۲	۱			۱				ت.ر. ۱۴
ماکارونی ناهار		۱۵۰																
ماکارونی شام		۱۷۰																
مرغ		۱۱۰					۱/۴				گوشت: ۶۰ مرغ: ۱۱۰ پ.ا							
فیله ماهی یا تن ماهی						۱۷۰ فیله ماهی یا ۹۰ گرم تن ماهی ۲۵۰												
پیاز	ن: ۳۰، ش: ۳۵	۵۰	۲۰		۱۵	۳۰	۳۰	۵۰	۵۰	۲۰		۳۰	۳۰	۳۰			۲۰	
رب یا رب انار	۳۰	۳۰			۱۰			۱۰	ن: ۲۰، ش: ۲۵			۱۰		ن: ۲۵، ش: ۳۰				
سیب زمینی	۱۵				۱۰			۱۵۰		۱۵۰		۳۰		۷۰				
لوبیا قرمز			۱۰															
لوبیا سبز یا چینی نخود یا نخود فرنگی یا نخود	۸		۵										۲۰					
آلو		۱۵						۵۰										
گردو		۵۰																
اسفناج								۱۵۰										
آبلیمو	۵	۱۰			۵		۲۰	۱۰	۱۰	۲۰	۱۵	۵		۵				
کشک			۲۵										۲۵					
عدس			۱۵										۱۵					
تخم مرغ							۱/۲			۱/۲								
رشته آش یا ورمیشل												۱۵	۳۰					
لپه																		۳۰
شکریا شربت آبآلو				۵۵														

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا	خوراک	چلو	آش جو	آش شله زرد	سوپ جو	سبزی پلو یا ماهی یا تن ماهی	شنسل مرغ	قیمه لا پلو	چلو خورشت آلو اسفناج	خوراک کنتل	ته چین مرغ یا گوشت	سوپ ورمیشل	آش رشته	استانبولی پلو	سالاد فصل	سالاد کلم	سالاد شیرازی	خوراک الویه آماده
ریز مواد		خورشت فسنجان											۵۰					
سبزی پلویی یا آش			۵۰		۳۰	ن:۵۵ش:۶۵						۲۰						
گوجه فرنگی							۱۰۰								۳۰		۸۰	
قارچ																		
ن:۴۵ش: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			۲۰								
کشمش																۵		
کاهو															۱۰۰			
زعفران		برای هر هزار نفر یک و نیم مثقال		هر ۳۰۰ نفر یک و نیم مثقال		هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	به اندازه کافی	به اندازه کافی	هر ۱۰۰۰ نفر ۴ مثقال	به اندازه کافی			به اندازه کافی				
خیار																	۸۰	
خیار شور																		
ارد سفید						۲۵												
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

نوع غذا	چلو کباب نگینی	چلو کباب بختیاری	آبگوشت	کوفته تبریزی	کنک بادمجان	چلو کباب زعفرانی	خورشت به	کوکوسیب زمینی	سوپ سرد	کوکو سبزی	چلو قیومه آلو	چلو کباب کوبیده مرغ	چلو کباب لقمه	شمنل ماهی	آش ماست	خوراک کباب کوبیده
برنج ناهار	۱۷۰	۱۷۰		۱۵		۱۷۰	۱۷۰				۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰			
برنج شام	۱۷۰	۱۷۰		۱۵		۱۷۰	۱۷۰				۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰			
گوشت ناهار	۷۰	۷۰	۱۱۰	۸۰		۷۰	۵۰				۵۰	۳۰	۷۰			۱۵۰
گوشت شام	۷۰	۷۰	۱۱۰	۸۰		۷۰	۵۰				۵۰	۳۰	۷۰			۱۵۰
ماهی														۳۰۰		
روغن	۴	۴		۱۰	۳۵	۴	۳۹	۳۵		۳۵	۲۹	۲۵	۴	۶۰		
به							۹۰									
نخود			۲۵													
مرغ	۳۰	۹۰										۶۰				
پیاز	۶۰	۲۰	۴۰	۳۰	۳۵	۵۰	۵۰				۲۰	۳۰	۵۰	۳۰		۵۰
رب			۲۵	۱۵		۳۰					۳۰					
ماست								۱۲۰						۶۰		
گوجه	۱۰۰	۱۰۰	۱۵					۱۰۰				۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰		۱۰۰
تخم مرغ				۱/۲				۹۰		۷۵				۱/۲		
رشته آش														۲۰		
لپه											۲۰					
لوبیا چیتی																
بادمجان					۶۰-۵۰-۶۰											
سبزی				۲۰				۳۰۰						۳۰		
کنک																
کشمش								۲۰								
زرشک								۲								
آرد								۵						۲۰		
زعفران		۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر	به اندازه کافی			به اندازه کافی	مرزه به مقدار لازم	به اندازه کافی		۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر	به اندازه کافی			۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر	۲ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر	
نان شام	۱	۱	نصف سنگ	نصف سنگ	۲	۱	۲	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۱/۲ سنگ	
نان ناهار	نصف	نصف	نصف سنگ	نصف سنگ	۱/۵	نصف	۱/۵	۱/۵	نصف	نصف	نصف	نصف	نصف	۱/۵	۱/۲ سنگ	

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	کوکوسیب 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				۱۰	۵				گردو
		۱۲۰						۱۵۰					۸۰			سیب زمینی
											۸					نعناء خشک
به مقدار لازم																ادویه جات
		۱۰۰						۱۰۰			۱۰۰					خیار شور
		۲۰														آبلیمو
		۲۰														آرد سفید یا پودر سوخاری

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

خوراک مرغ	خوراک همبرگر	خوراک قارچ	خوراک سوسیس	عدس یلو	لوبیا یلو	چلو چوجه کباب	چلو کباب برگ	چلو کباب کوبیده	زرشک یلو یا مرغ	باقالی یلو یا مرغ	باقالی یلو 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
	۱۱۰			۶۰	۶۰		۷۰	۷۰			۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	گوشت ناهار
	۱۱۰			۶۰	۶۰		۷۰	۷۰			۱۰۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	گوشت شام
۴۰	۳۵	۲۵	۳۵	۲۵	۲۵	۴	۴	۴	۲۵	۲۵	۲۵	۲۹	۲۹	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	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	پیاز
۱/۴		۱۰۰				۱۶۰، ۲۶۰			۱/۴	۱/۴							مرغ
۱۵	۱۰	۳۰	۱۰	۱۵	۳۰				۳۰	۳۰	۳۰			۳۰	۳۰	۳۰	رب
۱۵۰	۱۵۰	۸۰	۱۵۰													۱۰۰	سیب زمینی
					۱۵۰												لوبیا سبز
														۳۰	۳۰	۳۰	لیه
													۳۰				لوبیا قرمز
		۵۰															نخود فرنگی
۱۰		۵		۵	۵	۵			۵	۵	۵	۱۰	۵	۱۰	۱۰		آلبیمو
													۳			۳	لیمو امانی
														۱۲۰	۱۵۰		بادمجان یا کدو
									۱۰	۱۰		۱۲۰					کرفس
													۱۵۰				سبزی قورمه
												۵۰					نعنا و جعفری
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰			۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰			۱۰			۴۰	۳۰	۳۰	گوچه فرنگی
				۵۰													عدس
				۳۰													کشمش
									۵								زرشک

نوع غذا	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت کرفس	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با گوشت	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو کباب برگ	چلو جوجه کباب	لوبیا پلو	عدس پلو	خوراک سوسیس	خوراک قارچ	خوراک همبرگر	خوراک مرغ					
زعفران	به اندازه کافی														هر ۱۰۰۰ نفر ۲ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۲ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	به اندازه کافی	به اندازه کافی	هر ۱۰۰۰ نفر ۱ مثقال	
شوید						۱۵۰	۱۵۰															
باقالی						ن: ۳۰ ش: ۳۵	ن: ۳۰ ش: ۳۵															
نارنج یا لیموترش																						
هویج						۵	۵								۵۰		۱۲۰					
خیار شور														۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰					
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 چیگن استراگانف	دلمه بادمجان یا فلفل	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو خورشت بامیه	نوع غذا
	۱۷۰					۵۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج ناهار
	۱۷۰					۵۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج شام
تن ماهی: ۱۲۰	۷۰				۱۱۰ (مغز ران پاک کرده) یا ۱۶۰ (سینه مرغ پاک شده)	۸۰	۵۰	۵۰	گوشت ناهار
تن ماهی: ۱۲۰	۷۰				۱۱۰ (مغز ران پاک کرده) یا ۱۶۰ (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
۱۵	۴		۷		۱۰+۴۵ گرم کره	۲۵	۲۹	۲۹	روغن
	۹۰								مرغ
	۶۰		۲۰		۵۰	۳۰	۳۰	۳۵	پیاز
۱۰۰	۱۰۰							۵۰	گوچه
								۶۰	بامیه
								به مقدار لازم	آبغوره
								۳	پودر سیر
			۱۵			۱۰	۲۵	۲۰	رب گوچه
							۴۰		لوبیا سبز سرخ شده
	۵		۵				به مقدار لازم	به مقدار لازم	آلبیمو
				۲۰			۲۰		هویج
۱۰۰			۳۰	۲۰	۲۰۰ گرم سیب زمینی یا ۸۰ پیس خلاتی مزمز		۵۰		سیب زمینی
		۵۰				۳۰۰			بادمجان
						۳			زرشک
۱۰۰						۱۰۰			خیارشور
					۳۰	۳۰۰			فلفل دلمه
						۴۰			سبزی دلمه
						۴۰			لپه
	۳ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر					هر ۵۰ نفر یک مثقال	به اندازه کافی		زعفران
			۵۰	۴۰	ناهار ۶۰ شام ۷۰				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
				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	۲۵			۳۰	۲۰
برنج	۱۵۰				
هویج	۱۲۰				۶۰
شکر	۵				
زعفران	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ منتقال				
مرغ	۱/۴ یا ۸۰ فیله				
زرشک	۵				
چوب دارچین	۵				
پیاز	۳۰				۳۰
رب	۳۰				
فلفل دلمه	۱۵				
آب لیمو	۵				
سبزی	۵ کشنیز یا شوید				
بودر سیر یا سیر تازه آرایش 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	۱۲۰			
کدو	۶۰				
گردو	۵				
لبو			۶۰		
تخم مرغ				۱	
بادمجان				ناهار ۴۵۰ شام ۵۰۰	۱۰۰ (یا کدو)
گوجه فرنگی				ناهار ۸۰ شام ۹۰	۴۰
سیب زمینی					۱۰۰
به					۶۰
گوشت گوسفندی آرایش شده					۸۰
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	چلو خورشت مسماء بادمجان با گوشت یا مرغ	سالاد پاستا یا ماکارونی	چلو کباب تابه ای
پیاز	۳۰	۳۰	۳۰	۲۹	۴۰		
آبلیمو	۵	۱۰	۱۰	۳	ناهار ۲۰، شام ۲۵		
پودر سیر یا سیر	به اندازه کافی						
روغن	۷۰		۱۰	۲۵			
تخم مرغ	۱						
ماء الشعیر بدون طعم	۳۰						
شیر	۱۰						
خمیر مایه	۰/۵						
بیکنگ پاور	۰/۵						
آرد سفید	به اندازه کافی						
زعفران	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۱ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال		
نان ناهار	۱/۵	۱/۵	۱/۵	نصف لواش	نصف لواش	نصف لواش	
نان شام	۲	۲	۲	۱	۱	۱	
سس کچاپ	۱						
تکنفره							
خیار شور	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۴۰			
سیب زمینی	۱۵۰ سرخ کرده	۱۵۰ سرخ کرده	۱۵۰ سرخ کرده	۱۰۰		۱۰۰	
هویج	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۴۰	ناهار ۳۰، شام ۴۰		
شکر	۳	۳	۳				
برنج				۱۷۰ ناهار و شام	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	چلو کباب تابه ای
فلفل دلمه	۶					ناهار ۲۰، شام ۲۵	۲۰
رب	۱۵ رب انار	۱۵ رب انار		۱۵ رب انار	۱۵		۲۰
گردو	۲۰			۲۰			
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 غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

نوع غذا	خوراک میکس حبوبات و سبزیجات			
	آلبالو پلو با گوشت یا مرغ	کراکت مرغ	چلو کباب سبزیجات	چلو کباب حبوبات
گوشت	۶۰ (۴۰ سردست، ۲۰ قلوه)		۳۰ (۲۰ سردست، ۱۰ قلوه)	۳۰ (۲۰ سردست، ۱۰ قلوه)
پیاز	۶۰ آبگیری شده		۳۰ آبگیری شده	۳۰ آبگیری شده
سویا	۱۱ خام		۷ خام، ۳۰ پخته	۳/۵ خام، ۱۰ پخته
جعفری	۵		۵	
گشنیز	۲/۵		۲/۵	
ریحان	۲/۵		۲/۵	
فلفل دلمه	۲	۱۰	۲	
عدس	۵ خام			۵ خام، ۱۰ پخته
زعفران	۲ مثقال برای ۱۰۰۰ نفر	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال	هر ۱۰۰۰ نفر ۳ مثقال
نان	۱/۲ اسنگک	ناهار: نصف، شام: ۱	ناهار: نصف، شام: ۱	ناهار: نصف، شام: ۱
گوجه فرنگی	۱۰۰	۱۰۰ و خیار شور ۱۰۰		
لیموترش	۶۰			
برنج	۱۵۰		۱۷۰	۱۷۰
مرغ	۱/۴	۱۲۰ پاک شده		
رب	۱۰			
شکر	۲۰			
روغن	۲۵	۶۰	۴	۴
آلبالو	۶۰			
هویج	۱۰			
سیب زمینی		۵۰ پاک شده		
تخم مرغ		۱/۲		
آرد سوخاری		۴۰		
سس کچاپ		۱		
پنیر پیتزا		۲۰		
سایر افزودنی ها	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی

جدول آنالیز غذای دانشجویی (بخش A) پیوست سه

شامی پوک بوقلمون	کوکو هفت رنگ با مخلفات	چلو خورشت گوجه سبز	چلو خورشت کنگر	چلو خورشت ریواس	نوع غذا
					ریز مواد
بوقلمون: ۱۰۰		۵۰	۵۰	۵۰	گوشت (شام و ناهار)
۳۰		۴۰	۴۰	۴۰	پیاز
				۲۵۰ پاک شده	ریواس
		۳۰	۷۰	۷۰ پاک شده	جعفری
			۳۰	۳۰ پاک شده	نعناء
			۱۵۰ پاک شده		کنگر
		۱۵۰			گوجه سبز
		تره: ۲۰، کشنیز: ۳۰			تره و کشنیز
		به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	زعفران
یکی و نصف	ناهار: یکی و نصف، شام: ۲	ناهار: نصف، شام: ۱	ناهار: نصف، شام: ۱	ناهار: نصف، شام: ۱	نان
۱					سی کچاپ
		۱۵			اسفناج
		۱۷۰	۱۷۰	۱۷۰	برنج (ناهار و شام)
		۵			شنبليله
	۱۰				نخود
	۱۰				ذرت
۶۰	۳۵	۲۹	۲۹	۲۹	روغن
	۱۰				بادمجان
	۲۰ خام				هویج
۸۰	۲۰				سیب زمینی
	۱۰				کدو یا کرفس
	۳۰				قارچ
	۱/۲				نخمرغ
۱۰۰ و خیارشور: ۱۰۰	۱۰۰ و خیارشور: ۱۰۰				گوجه فرنگی
آرد سوخاری: ۳۰	۵				آرد سفید
۲۵					لپه
به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	به اندازه کافی	سایر افزودنی ها

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 ازای هر نفر ۱۰ گرم و از نوع حیوانی خواهد بود.
- ۷) نارنج، گوجه، لیمو ترش، آبلیمو برحسب 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).