

جدول شماره 1

آنالیز انواع وعده های صبحانه

جدول شماره 1			
آنالیز وعده های صبحانه بیماران (عادی و رژیمی) و پرسنل			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	پنیر	30	تک نفره
2	تخم مرغ	60-65	یک عدد بزرگ
3	عسل	20	تک نفره
4	مربا	20	تک نفره
5	کره	10	تک نفره
6	حلوای شکری	50	تک نفره
7	خرما	50	سه عدد
8	خیار	60-70	دو عدد متوسط
9	سیب زمینی پخته	120-130	دو عدد متوسط
10	کشمش	25	-
11	گوجه فرنگی	40-50	یک عدد متوسط
12	شیر	200 سی سی	پاستوریزه
13	نان	-	1 قرص
14	قند	3 حبه (10 گرم)	بسته بندی شده

جدول شماره 2

آنالیز انواع وعده های ناهار و شام

2-1- چلو خورشت قورمه سبزی با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ± 5	65	
3	سبزی قورمه (پاک شده)	30	100	
4	لوبیا قرمز	30	30	
5	روغن	35	35	
6	لیمو عمانی	3	3	
7	پیاز	30	30	
8	آب قوره	10	10	

2-2- چلو خورشت قورمه سبزی با مرغ				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	سینه مرغ بدون استخوان	55 ± 5	100	
2	برنج	300	120	
3	لوبیا قرمز خام	20	20	
4	لیمو عمانی	5	5	
5	پیاز	20	20	
6	سبزی خورشتی خام	60	200	
7	روغن	20	20	
8	زردچوبه و ادویه	به مقدار لازم		

2-3- چلو خورشت قیمه سیب زمینی با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ± 5	65	
3	لپه	25	25	
4	سیب زمینی پوست کنده قبل از جوشاندن	100	100	
5	لیمو عمانی	3	3	
6	روغن	35	35	
7	پیاز	35	35	
8	رب گوجه فرنگی	30	30	

2-4- چلو خورشت سیب زمینی با مرغ

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	مرغ بدون استخوان	55±5	100	
3	لپه	25	25	
4	سیب زمینی پوست کنده قبل از سرخ کردن	50	50	
5	لیمو عمانی	3	3	
6	روغن	20	20	
7	پیاز	25	25	
8	رب گوجه فرنگی	20	20	

2-5- چلو خورشت قیمه بادمجان با گوشت

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ±5	65	
3	بادمجان	100	100	
4	آبغوره	20	20	
5	گوجه	30	30	
6	روغن	35	35	
7	پیاز	20	20	
8	رب گوجه فرنگی	20	20	
9	ادویه	20	20	

2-6- چلو خورشت کدو با مرغ

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	کدو پاک شده	200	200	
3	مرغ بدون استخوان	55±5	100	
4	گوجه	70	70	
5	ادویه	به میزان لازم		
6	روغن	5	5	
7	پیاز	10	10	

2-7- چلو خورشت کرفس با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ±5	65	
2	برنج	300	120	
3	سبزی پاک شده	70	70	
4	لیمو عمانی	5	5	
5	پیاز	20	20	
6	روغن	30	30	
7	لوبیا قرمز	15	15	
8	نعنا خشک	5	50	
9	فلفل و ادویه پلویی	به مقدار لازم		

2-8- چلو خورشت کرفس با مرغ				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	مرغ بدون استخوان	100	55 ±5	
2	برنج	120	300	
3	سبزی پاک شده	70	70	
4	لوبیا قرمز	15	15	
5	لیمو عمانی	5	5	
6	پیاز	20	20	
7	روغن	20	20	
8	نعنا خشک	50	5	
9	فلفل و ادویه پلویی	به مقدار لازم		

2-9-چلو خورشت آلو با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ±5	65	
3	آلو بخارا	40	40	
4	لپه	15	15	
5	روغن	25	25	
6	پیاز	20	20	
7	رب گوجه فرنگی	10	10	

2-10-چلو خورشت آلو با مرغ				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	مرغ بدون استخوان	100	55 ±5	
3	آلو بخارا	40	40	
4	لپه	15	15	
5	روغن	20	20	
6	پیاز	20	20	
7	رب گوجه فرنگی	10	10	

2-11- چلو خورشت لوبیا سبز با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	65	40 ±5	
3	لوبیا سبز	100	25	
4	گوجه فرنگی	30	30	
5	آبلیمو	10	10	
6	روغن	25	25	
7	پیاز	20	20	
8	رب گوجه فرنگی	20	20	

2-12-چلو خورشت لوبیا سبز با مرغ				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	مرغ پخته بدون استخوان	100	55±5	
3	لوبیا سبز	100	25	
4	گوجه فرنگی	30	30	
5	آبلیمو	10	10	
6	روغن	20	20	
7	پیاز	20	20	
8	رب گوجه فرنگی	20	20	

2-13- زرشک پلو با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	گوشت بدون چربی و استخوان (سردست)	100	65 ± 5	
3	زرشک پلویی	10		
4	زعفران	1 مثقال به ازای 200 نفر		
5	روغن	25	25	
6	شکر	2	2	
7	پیاز	20	20	
8	رب گوجه فرنگی	20	20	

2-14- زرشک پلو با مرغ				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	مرغ	300	200	
3	زرشک پلویی	5	5	
4	زعفران	3 گرم به ازای 300 نفر		
5	روغن	35	35	
6	رب گوجه فرنگی	20	20	
7	پیاز	20	20	
8	فلفل دلمه - سیر - کرفس - هویج	به مقدار لازم		
9	شکر	5	5	

2-15- سبزی پلو با گوشت				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	سبزی پلویی (پاکشده)	50	20	
3	گوشت بدون استخوان کم چرب پخته	130	95 ± 5	
4	روغن	20	20	
5	پیاز	20	20	
6	رب گوجه فرنگی	10	10	

2-16- سبزی پلو با ماهی قزل آلا				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	برنج	120	300	
2	سبزی پلویی (پاک شده)	50	50	
3	ماهی قزل آلا	250	160	
4	روغن	80	80	
5	آرد گندم	15	15	
6	پیاز	30	30	
7	آبلیمو	30	30	

2-17- چلو جوجه کباب				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	سینه مرغ بدون استخوان کم چرب	180	105 ±5	
2	برنج	120	300	
3	پیاز	5	5	
4	آبلیمو	10	10	
5	زعفران	0/2	0/2	
6	روغن	15	15	
7	گوجه	40	40	

2-18- خوراک جوجه کباب				
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		خام	پخته	
1	مرغ	250	180	
2	پیاز	5	5	
3	آبلیمو	10	10	
4	نمک و زرد چوبه	به مقدار کافی		

19-2- خوراک مرغ و قارچ

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	مرغ بدون استخوان	120±5	200	
2	نخود سبز	25	25	
3	قارچ	60	120	
4	فلفل دلمه ای	15	30	
5	رب گوجه	20	20	
6	پیاز	15	15	
7	سیر	10	10	
8	آبلیمو + زردچوبه	به مقدار کافی		

20-2- چلو کباب کوبیده گوشت گوساله

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	150	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	95 ±5	120	
3	روغن	20	20	
4	پیاز	50	50	

21-2- چلو کباب کوبیده مرغ

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	مرغ	110	180	
3	پیاز	30	30	
4	زعفران	0/2	0/2	
5	جعفری	20	20	
6	روغن	20	20	

2-22- استامبلی پلو با گوشت

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	300	120	
2	گوشت بدون استخوان کم چرب	40 ± 5	65	
3	لوبیا سبز	-	100	
4	روغن	25	25	
5	پیاز	20	20	
6	رب گوجه فرنگی	20	20	

2-23- رشته پلو

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	270	105	
2	گوشت چرخ کرده	40 ± 5	65	
3	رشته پلویی	50	50	
4	روغن	25	25	
5	کشمش	25	25	
6	نمک و فلفل و ادویه	به میزان لازم		

2-24- عدس پلو با گوشت

ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)		توضیحات
		پخته	خام	
1	برنج	270	105	
2	عدس	40	40	
3	گوشت بدون استخوان کم چرب	45 ± 5	65	
4	پیاز	20	20	
5	روغن	30	30	
6	ادویه پلویی	به مقدار لازم		
7	پودر زیره	0/3 گرم	0/3 گرم	

آنالیز انواع سوپ معمولی همراه وعده های غذایی (ناهار و شام)

جدول شماره 3

3-1- سوپ ساده			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار خام (گرم)	توضیحات
1	مرغ بدون استخوان و پوست	15	
2	سیب زمینی	20	
3	هویج	20	
4	ماست یا کشک	20	

3-2- سوپ ورمیشل			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار خام (گرم)	توضیحات
1	ورمیشل خام	15	
2	آبلیمو	5	
3	رب گوجه فرنگی	10	
4	آرد گندم	5	
5	جعفری	10	
6	هویج	15	
7	سیب زمینی	30	
8	گوشت مرغ پخته	15 ± 5	
9	ادویه	به میزان لازم	

3-3- سوپ جو			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار خام (گرم)	توضیحات
1	جو پرک	25	
2	گوشت مرغ	15 ± 5	
3	جعفری	5	
4	پیاز	15	
5	سیب زمینی	10	
6	آبلیمو	10	
7	رب گوجه فرنگی	15	
8	هویج	10	
9	ادویه	به میزان لازم	

آنالیز انواع سوپ پرپروتئین

جدول شماره 4

4-1- سوپ جو با شیر			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	جو پوست کنده	30	
2	مرغ	50 ± 5	
3	شیر	200 سی سی	
4	کره	10	
5	جعفری	10	
6	پیاز	10	

4-2- سوپ گوشت قرمز			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	گوشت قرمز چرخ کرده	40 ± 5	
2	جو پوست کنده	20	
3	هویج	50	
4	جعفری	50	
5	رب گوجه	5	
6	پیاز	10	
7	روغن	5	

آنالیز انواع میان وعده های غذایی
گروههای آسیب پذیر و رژیمی
جدول شماره 5

5-1- شله زرد			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	برنج	25	
2	شکر	50	
3	روغن	15	
4	زعفران	یک مثقال برای 150 نفر	
5	گلاب	10	
6	خلال بادام	15	
7	دارچین	2	
8	خلال نارگیل	2	

5-2- فرنی			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	شیر	180	
2	آرد برنج	10	
3	شکر	20	
4	گلاب	10	

5-3- شیر برنج			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	برنج	30	
2	شیر	240	
3	گلاب	15	
4	شکر	25	
5	سیاه دانه	5	

5-4- لوبیا گرم			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	لوبیا چیتی پخته	100	
2	پیاز	20	
3	رب	20	
4	روغن	15	
5	ادویه	به میزان لازم	
6	آبلیمو	15	

5-5- عدسی			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	عدس	پخته 150	
2	پیاز	20	
3	رب	20	
4	روغن	15	
5	ادویه	به میزان لازم	
6	سیب زمینی	15	

5-6- ماست و خیار			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	ماست	100	
2	خیار	100	
3	سبزی جات معطر	5	
4	کشمش	10	
5	گردو	10	

5-7- شیر موز			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	شیر	200	
2	موز	90	

5-8- شیر خرما			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	مقدار (گرم)	توضیحات
1	شیر	200	
2	خرما	70	

5-9- میوه و خیار			
ردیف	مواد مورد نیاز (برای هر نفر)	تعداد	توضیحات
1	میوه	2	
2	خیار	1	