

جدول آنالیز غذاهای مورد نیاز سلف سرویس معاونت دانشجویی فرهنگی دانشکده

ردیف	نوع غذا	آنالیز
۱	چلو خورش قیمه	برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۴۰ گرم - رب گوجه ۲۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم -سیب زمینی ۱۵۰ گرم -لپه ۲۰ گرم- لیمو عمانی ۲ گرم- نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- زعفران هر ۲۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۶۰ گرم - رب گوجه ۱۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -سبزی پاک نشده ۲۰۰ گرم -لوبیا قرمز ۲۵ گرم -لیمو عمانی ۳ گرم- نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- زعفران هر ۲۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۶۰ گرم - رب گوجه ۲۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم -بادمجان یا کدو ۲۰۰ گرم گوجه ۳۰ گرم- نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- زعفران هر ۲۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۳۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم -اسفناج ۲۰۰ گرم - آلوبخارا ۷۰ گرم - نمک طبخ ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۴۰ گرم - رب گوجه ۱۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -کرفس ۱۵۰ گرم- سبزی نعناع و جعفری ۱۰۰ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
۶	شوید پلو و ماهی قزل آلا	برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - ماهی قزل آلا تازه پاک شده و گرم ۲۵۰ گرم-روغن ۶۰ گرم - شوید خشک ۱۰ گرم -آرد سوخاری ۳۰ گرم - نارنج یا ترشی یا لیمو ۷۰ گرم - تخم مرغ ۳ نفر یک عدد - زعفران ۱۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص - ادویه ، زردچوبه ، ماست ، نمک طبخ و آبلیمو به مقدار لازم
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - فیله یا سینه مرغ پاک شده ۲۰۰ گرم -روغن ۲۰ گرم - رب گوجه ۱۰۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم - کره ۱۰ گرم - ماست ۵ گرم -نمک تک نفره یک عدد - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- زعفران هر ۱۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص
۸	چلو کباب کوبیده	برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت گوساله گرم ۶۰ گرم -گوشت گوسفندی گرم ۵۰ گرم-روغن ۲۰ گرم -گوجه یا نارنج ۱۵۰ گرم-پیاز ۳۰ گرم-کره ۱۰ گرم -چربی ۱۵ گرم-سماق تک نفره یک عدد- نمک تک نفره یک عدد - نمک طبخ،ادویه به مقدار لازم -زعفران هر ۱۰۰ نفر یک گرم-نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - مرغ پاک شده ۲۰۰ گرم-روغن ۳۰ گرم - رب گوجه ۱۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم -زرشک ۳ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- زعفران هر ۱۰۰ نفر یک گرم - نان نصف قرص
۱۰	باقلا پلو با گوشت	برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۲۰۰ گرم-روغن ۳۰ گرم - رب گوجه ۵ گرم - پیاز ۱۵ گرم -باقلا ی سبز ۳۰ گرم -شوید ۱۰ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - مرغ پاک شده ۲۰۰ گرم-روغن ۳۵ گرم - رب گوجه ۱۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم -باقلا ی سبز ۳۰ گرم -شوید ۱۰ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۴۰ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -لوبیا سبز و سیب زمینی ۱۰۰ گرم -نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص چرخ کرده ۶۰ گرم-روغن ۳۰ گرم - رب گوجه ۱۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -عدس ۳۰ گرم -کشمش ۳۰ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۶۰ گرم-روغن ۶۰ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -لوبیا سبز و سیب زمینی ۱۰۰ گرم -نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص
۱۳	عدس پلو با گوشت و کشمش	برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - گوشت قرمز خالص چرخ کرده ۶۰ گرم-روغن ۳۰ گرم - رب گوجه ۱۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم -عدس ۳۰ گرم -کشمش ۳۰ گرم - نمک طبخ،ادویه و آبغوره به مقدار لازم - نمک تک نفره یک عدد- نان نصف قرص

جدول آنالیز غذاهای مورد نیاز سلف سرویس معاونت دانشجویی فرهنگی دانشکده

ردیف	نوع غذا	آنالیز
۱۴	خوراک شینسل مرغ آماده و مخلفات	خوراک شینسل مرغ آماده طبخ ۱۵۰ گرم - نام یک و نیم قرص - گوجه ۱۵۰ گرم - خیارشور ۱۰۰ گرم - سس قرمز یا سفید تک نفره یک عدد
		ماکارونی درجه یک رشته نازک ۱۵۰ گرم - گوشت خالص ۸۰ گرم - روغن ۳۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم - رب گوجه فرنگی ۳۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - سس قرمز تک نفره یک عدد - ادویه ، زردچوبه و نمک طبخ به مقدار لازم - نان نصف قرص - نمک تک نفره
		شوید پلو و تن ماهی
		برنج درجه یک ۱۸۰ گرم - تن ماهی ۱۸۰ گرمی برای دو نفر - روغن ۲۰ گرم - شوید ۱۰ گرم - نارنج یا لیمو یا ترشی ۷۰ گرم - نمک تک نفره یک عدد - ادویه ، زردچوبه و نمک طبخ به مقدار لازم - نان نصف قرص - نمک تک نفره یک عدد
		خوراک مرغ
		مرغ پاک شده ۲۵۰ گرم - گوجه ۱۰۰ گرم - خیارشور ۱۰۰ گرم - سیب زمینی ۱۵۰ گرم - روغن ۲۰ گرم - رب گوجه فرنگی ۱۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم - نان یک و نیم قرص - ادویه ، زردچوبه و نمک طبخ به مقدار لازم
		خوراک کوبیده
		گوشت گرم گوساله ۱۰۰ گرم - گوشت گرم گوسفندی ۱۰۰ گرم - چربی(دمبه) ۱۵ گرم - پیاز ۳۰ گرم - کره حیوانی ۱۰ گرم - سماق تک نفره یک عدد - گوجه ۱۵۰ گرم - نان یک و نیم قرص - ادویه ، زردچوبه و نمک طبخ به مقدار لازم
		خوراک تخم مرغ ، گوجه و سیب زمینی
		تخم مرغ درجه یک دو عدد- سیب زمینی ۲۰۰ گرم - گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم - نان یک و نیم قرص
۱۵	خوراک کنتلت	گشوت گوساله خالص ۵۰ گرم - سینه یا فیله مرغ ۵۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - روغن ۵۰ گرم - آرد سوخاری ۲۵ گرم - تخم مرغ برای دو نفر یک عدد
		خوراک کشک بادمجان
		بادمجان ۲۵۰ گرم - کشک پاستوریزه ۳۰ گرم - روغن ۳۵ گرم - سبزی تازه ۵ گرم - نعنای به مقدار لازم - نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه به مقدار لازم - نان دو قرص
		خوراک کوکو سیب زمینی با قارچ
		سیب زمینی ۱۵۰ گرم - تخم مرغ یک عدد - روغن ۴۰ گرم - قارچ ۵۰ گرم - خیار شور ۱۰۰ گرم - گوجه ۱۰۰ گرم - نان دو قرص - نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه به مقدار لازم
		خوراک کوکو سبزی
		سبزی کوکو ۱۵۰ گرم - تخم مرغ یک عدد - گوشت قرمز خالص ۵۰ گرم - روغن ۴۰ گرم - خیارشور ۱۰۰ گرم - نان دو قرص - نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه به مقدار لازم
		خوراک عدسی
		عدس ۷۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - روغن ۱۵ گرم - رب گوجه فرنگی ۱۰ گرم - سیر ۱۰ گرم - آبلیمو و ادویه به مقدار لازم
		سوپ جو
جو ۱۵ گرم - سبزی جعفری پاک کرده ۱۵ گرم - رب گوجه ۱۵ گرم - آبلیمو ۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم - هویج ۱۵ گرم - زردچوبه ، ادویه نمک طبخ به مقدار لازم		
۱۶	سالاد شیرازی	خیار ۱۰۰ گرم - گوجه ۱۰۰ گرم - نمک ۳ گرم - پیاز ۲۰ گرم - آبلیمو یا سرکه ۲۰ گرم- سس سفید تک نفره یک عدد- ظرف یکبار مصرف درب دار یک عدد

انواع خوراکی ها

سوپ و آش و سالاد

