

مقدار (گرم)	پوره سیب زمینی	ردیف	مقدار (گرم)	آش رشته با کشک	ردیف
150	سیب زمینی	1	7	نخود	1
20	پیاز	2	8	لوبیا چیتی	2
0.5	نعناع خشک	3	10	روغن	3
1	نمک	4	25	رشته اشی (پاک شده)	4
1	ادویه	5	25	پیاز	5
10	روغن	6	40	سبزی اشی پاک شده	6
مقدار (گرم)	پیاز و جعفری	ردیف	1	نمک	7
50	پیاز	1	1	ادویه	8
20	جعفری	2	0.5	نعناع خشک	9
			20	کشک	10
مقدار (گرم)	املت	ردیف	10	عدس	11
یک عدد	تخم مرغ	1	مقدار (گرم)	آش جو با کشک	ردیف
100	گوجه - (رب : 25)	2	20	جو	1
1	نمک و ادویه	3	3	پیاز	2
25	روغن	4	0.5	نعناع خشک	3
یک عدد	ظرف یکبار مصرف گیاهی	5	10	شنیسل مرغ	4
			20	کشک	5
			1	نمک	6
مقدار (گرم)	سالاد کلم	ردیف	1	ادویه	7
80	کلم	1	2	روغن	8
15	هویج	2	5	هویج	9
10	نخودفرنگی	3	5	برنج	10
30	سس مایونز	4	5	گندم بلغور	11
1	نمک	5			
1	ادویه	6	مقدار (گرم)	بورانی بادمجان	ردیف
3	آبلیمو	7	120	ماست	1
			50	بادمجان	2
مقدار (گرم)	سالاد شیرازی	ردیف	1	سیر	3
20	پیاز	1	1	نمک	4
50	گوجه	2	1	ادویه	5
70	خیار	3			
3	آبلیمو	4	مقدار (گرم)	بورانی اسفناج	ردیف
1	نمک	5	100	ماست	1
1	ادویه	6	30	اسفناج پاک شده	2
			1	نمک	3
					4
			1	ادویه	

مقدار (گرم)	میوه جات	ردیف	مقدار (گرم)	دورچین	ردیف
150	پرتقال + کارد یکبار مصرف	1	1 عدد	سس یکنفره گوجه فرنگی	1
100	نارنگی + کارد یکبار مصرف	2	1 عدد	سس یکنفره مایونز	2
150	سیب + کارد یکبار مصرف	3	60	خیارشور	3
100	کیوی + کارد یکبار مصرف	4	60	گوجه فرنگی خام	4
150	موز	5	100	ماست تکنفره	5
100	خیار + کارد یکبار مصرف	6	50	لیمو ترش	6
250	خریزه + کارد یکبار مصرف	7	20	ذرت	7
250	هندوانه + کارد یکبار مصرف	8	10	چپس	8
100	زردآلو	9	30	زیتون سبز	9
200	انگور	10	50	هویج	10
100	گیلاس	11	120	سیب زمینی	11
100	شلیل	12	50	قارچ	12
150	گلابی + کارد یکبار مصرف	13	100	ترشی	13
بسته بندی کارخانه CC200	آبمیوه تک نفره مکعبی	14	1 عدد	دوغ تکنفره 280 سی سی	14
100	هلو	15	100	شوری	15
100	آلو	16			
مقدار (گرم)	سوپ جو	ردیف	50	سبزی خوردن پاک شده 50 گرم بسته بندی	16
20	جو پوست کنده	1	1	سس رب انار	17
10	جعفری	2	300cc	دلستر تکنفره	18
5	پیاز	3	100	گوجه کبابی	19
10	رب	4	20	نخود فرنگی	20
1	نمک	5	10	آبلیمو تک نفره	21
1	ادویه	6	50	نارنج	22
5	هویج	7	10	کره	23
			70	اسفناج پاک شده	24
			30	بامیه (2 عدد)	25
3	آبلیمو	8	200	سالاد الویه تک نفره	26
5	برنج	9	مقدار (گرم)	سالاد فصل	ردیف
2	روغن	10	80	کاهو	1
			40	گوجه	2
مقدار (گرم)	کلم ترش	ردیف	20	خیار	3
80	کلم قرمز	1	10	هویج	4
8	سرکه	2	یک عدد	سس مایونز یکنفره	5
1	نمک و ادویه	3	1	نمک	7
		4			8
2	شکر		1	ادویه	

مقدار (گرم)	ماست و خیار و نعناع	ردیف	مقدار (گرم)	سوپ شیر	ردیف
120	ماست	1	10	جو پوست کنده	1
20	خیار	2	5	هویج	2
0.5	نعناع	3	5	برنج	3
1	نمک و ادویه	4	2	کره هلندی	4
			40	شیر	5
			10	ذرت	6
			15	قارچ	7
			5	خامه	8
			5	شینسل مرغ	9
			2	ابلیمو	10
مقدار (گرم)	پکیج صبحانه	ردیف	1	نمک	11
3 عدد	قند	1	1	ادویه	12
یک عدد	نان	2	6	گندم	13
1 عدد	چای کیسه ای	3			
یک عدد	لیوان کاغذی	4			
یک عدد	کارد یا قاشق یکبار مصرف	5			
مقدار (گرم)	سالاد ماکارونی نیم پرس	ردیف			
50	ماکارونی فرمی	1	مقدار (گرم)	عدسی	ردیف
25	سیب زمینی	2	40	عدس	1
50	سس مایونز	3	15	سیب زمینی	2
5	نخود فرنگی	4	10	پیاز	3
50	خیارشور	5	5	روغن	4
5	هویج	6	2	ابلیمو	5
25	کالباس خشک	7	یک عدد	ظرف یکبار مصرف گیاهی	6
1	نمک	8	1	نمک و ادویه	7
1	ادویه	9			
1	فلفل دلمه ای	10	مقدار (گرم)	خوراک تن ماهی	ردیف
			1	تن ماهی 120 گرمی	1
مقدار (گرم)	ماست و شوید	ردیف	150	سیب زمینی	2
120	ماست	1	30	روغن	3
0.5	شوید خشک	2	1.5	نان	4
		3			5
1	نمک و ادویه		1	لیوان	

مقدار (گرم)	چلو کباب	ردیف	مقدار (گرم)	چلو خورشت کرفس	ردیف
180	برنج پاکستانی	1	180	برنج پاکستانی	1
40	گوشت قله گاه گوسفندی	2	75	گوشت 50% ران 50% سردست	2
60	گوشت سردست	3	35	روغن	3
2	تخم مرغ	4	100	کرفس تازه (پاک شده)	4
70	پیاز	5	25	سبزی قرمز شده و نعناع و جعفری	5
45	نمک	6	20	پیاز	7
1	ادویه	7	1	گرد لیمو عمانی	8
2	سماق	8	45	نمک	9
یک سوم	نان	9	1	ادویه	10
هر 400 نفر یک مثقال	زعفران	10	2	آبغوره	11
25	روغن	11	2	آبلیمو	12
یک عدد	لیوان	12	یک سوم	نان	13
			یک عدد	لیوان	14
مقدار (گرم)	چلو مرغ زعفرانی با آلو	ردیف	مقدار (گرم)	چلو مرغ با رب	ردیف
180	برنج پاکستانی	1			
380	مرغ گرم (ران)	2	180	برنج پاکستانی	1
50	روغن	3	380	مرغ گرم (ران)	2
15	پیاز	4	50	روغن	3
45	نمک	5	20	رب گوجه فرنگی	4
1	ادویه	6	25	پیاز	5
4	زرشک	7	45	نمک	6
هر 250 نفر یک مثقال	زعفران	8	1	ادویه	7
4	آبلیمو	9	4	زرشک	8
2	فلفل دلمه ای	10	هر 400 نفر یک مثقال	زعفران	9
2	هویج	11	2	آبلیمو	10
2	کرفس	12	4	فلفل دلمه ای	11
5	الو	13	4	هویج	12
یک سوم	نان	14	2	کرفس	13
یک عدد	لیوان	15	1	سیر	14
			یک سوم	نان	15
			یک عدد	لیوان	16

مقدار (گرم)	سالاڊ الويه	رديف	مقدار (گرم)	صبحانه	رديف
80	شينسل مرغ گرم	1	1 عدد	شير يک نفره (ساده ، کاکائو ، خرما)-200 سي سي	1
140	سيب زميني	2	30 گرم	خرما 2 عدد	2
30	نخود فرنگي	3	1 عدد	پنير تک نفره-30 گرم	3
60	خيار شور	4	1 عدد	کره تک نفره-20 گرم	4
3	آبليمو	5	1 عدد	حلوا شكري -50 گرم	5
50	سس مايونز	6	10 گرم	مغز گردو کامل	6
1	نمک تصفيه بدون يد	7	1 عدد	خامه عسلي-100 گرم	7
1	ادويه	8	1 عدد	تخم مرغ	8
0.5 عدد	تخم مرغ	9	1 عدد	مربا تک نفره-25 گرم	9
20	هويچ	10	1 عدد	عسل تک نفره-25 گرمي	10
يک و نيم عدد	نان	11	60	خيار دورچين	11
يک عدد	ليوان	12			12
			<b>مقدار (گرم)</b>	<b>سبزي پلو با ماهي</b>	<b>رديف</b>
<b>مقدار (گرم)</b>	<b>سبزي پلو با جوجه چيني</b>	<b>رديف</b>	170	برنج پاڪستاني	1
170	برنج پاڪستاني	1	300	ماهي	2
200	فيله مرغ	2	80	روغن	3
70	سبزي پلوي (پاک شده)	3	70	سبزي پاک شده	4
80	روغن	4	45	نمک تصفيه بدون يد	5
45	نمک تصفيه بدون يد	5	5	آبليمو	7
1	ادويه	6	1	ادويه	8
30	سفیده تخم مرغ	7	يک سوم	نان	9
هر 200 نفر يک ليتر	دلستر تلخ	8	يک عدد	ليوان	10
0.25	بيکينگ پودر يا خمير مايه	9			
10	آرد سفيد	10			
4	شير	11	<b>مقدار (گرم)</b>	<b>شويد پلو با تن ماهي</b>	<b>رديف</b>
2	روغن مایع	12	170	برنج پاڪستاني	1
يک عدد	ليوان	13	1 عدد	تن ماهي 90 گرمي	2
يک سوم	نان	14	35	روغن	3
		15	90 (15 گرم خشک)	شويد تازه	4
			45	نمک تصفيه بدون يد	5
			1	ادويه	6
			يک سوم	نان	7
			يک عدد	ليوان	8

مقدار (گرم)	کوکو مرغ و سیب زمینی	ردیف	مقدار (گرم)	کوکو سبزی	ردیف
120	سیب زمینی	1	150	سبزی کوکو	1
50	تخم مرغ	2	75	تخم مرغ	2
60	شینسل مرغ گرم	3	2	ارد	3
80	روغن	4	50	روغن	4
1	نمک تصفیه بدون ید	5	1	نمک تصفیه بدون ید	5
1	ادویه		5	گردو خرد شده	6
1.5	نان		3	زرشک	7
1	لیوان		60	سیب زمینی	8
			1	ادویه	9
			یک و نیم عدد	نان	10
			یک عدد	لیوان	11
			<b>مقدار (گرم)</b>	<b>کثلت مرغ با نخود فرنگی</b>	<b>ردیف</b>
			د	شینسل مرغ گرم	1
			75	سیب زمینی	2
			75	نخود فرنگی خالص	3
<b>مقدار (گرم)</b>	<b>شوید باقلا پلو با گوشت با رب</b>	<b>ردیف</b>	15	پیاز	4
170	برنج پاکستانی	1	15	فلفل دلمه ای	5
100	گوشت 100% ران	2	30	هویج	6
90	شوید تازه (15 گرم خشک)	3	10	جعفری خرد شده	7
25	روغن	4	10	آرد سوخاری	8
25	باقلا خشک (100 گرم تازه)	5	1	نمک ، فلفل و ادویه	9
15	پیاز	6	80	روغن	10
10	رب	7	1	اوپیشن	11
45	نمک تصفیه شده بدون ید	8	یک و نیم عدد	نان	12
1	ادویه	9	یک عدد	لیوان	13
2	آبغوره	10			
0.5	گرد غوره	11			
یک سوم	نان	12			
2	فلفل دلمه ای	13			
هر 700 نفر یک مثقال	زعفران	14			
یک عدد	لیوان	15			

مقدار (گرم)	خوراک فلافل	ردیف	مقدار (گرم)	ماکارونی	ردیف
140	فلافل هر نفر 8 عدد	1	180	ماکارونی	1
15	روغن	2	75	گوشت چرخ شده 50% ران 50% سردست	2
1.5	نان	3	25	روغن	3
1	لیوان	4	40	رب گوجه فرنگی	4
مقدار (گرم)	خوراک لوبیا و قارچ	ردیف	2	آبلیمو	5
60	لوبیا چیتی	1	20	پیاز	6
12	رب گوجه فرنگی	2	45	نمک تصفیه شده بدون ید	7
15	پیاز	3	1	ادویه	8
10	روغن	4	5	فلفل دلمه ای	9
25	سیب زمینی	5	8	هویج	10
2	آبلیمو	6	50	قارچ	11
1	نمک تصفیه بدون ید	7	5	سویا	12
1	ادویه	8	یک سوم	نان	13
50	قارچ	9	یک عدد	لیوان	14

مقدار (گرم)	هویج پلو با مرغ	ردیف	مقدار (گرم)	عس پلو با خوراک گوشت	ردیف
170	برنج پاکستانی	1	165	برنج پاکستانی	1
100	شینسل مرغ	2	100	گوشت 50% ران 50% سردست	2
40	روغن	3	30	روغن	3
65	هویج فرنگی	4	70	عس	4
20	پیاز	5	3	آبلیمو	5
45	نمک تصفیه شده بدون ید	6	10	پیاز	6
2	آبلیمو	7	45	نمک تصفیه شده بدون ید	7
هر 300 نفر یک مثقال	زعفران	8	1	ادویه	8
2	شکر	9	15	کشمش پلویی	9
یک سوم	نان	10	هر 400 نفر یک مثقال	زعفران	10
یک عدد	لیوان	11	20	رب	11
2	فلفل دلمه ای	12	یک سوم	نان	12
1	ادویه	13	یک عدد	لیوان	13

مقدار (گرم)	استامبولی پلو بامرغ	ردیف	مقدار (گرم)	سبزی پلو با گوشت	ردیف
165	برنج پاکستانی	1	170	برنج پاکستانی	1
100	شینسل مرغ	2	100	گوشت 100% ران	2
30	روغن	3	30	روغن	3
25	رب گوجه فرنگی	4	70	سبزی پاک شده	4
25	نخود فرنگی	5	45	نمک تصفیه بدون ید	5
10	پیاز	6	1	ادویه	6
45	نمک	7	10	رب گوجه فرنگی	7
1	ادویه	8	2	آبلیمو	8
یک سوم	نان	9	2	آبغوره	9
یک عدد	لیوان	10	2	فلفل دلمه ای	10
2	آبلیمو	11	20	پیاز	11
			یک سوم	نان	12
مقدار (گرم)	خوراک مرغ و سبزیجات	ردیف			
190	شینسل مرغ گرم	1			
50	روغن	2	مقدار (گرم)	استامبولی پلو بامرغ لوبیا سبز	ردیف
120	سیب زمینی	3	165	برنج پاکستانی	1
30	هویج	4	100	شینسل مرغ	2
30	رب	5	30	روغن	3
20	پیاز	6	30	رب گوجه فرنگی	4
50	قارچ	7	120	لوبیا سبز	5
10	فلفل دلمه ای	8	10	پیاز	6
2	آبلیمو	9	45	نمک	7
5	آبغوره	10	1	ادویه	8
هر 400 نفر یک مثقال	زعفران	11	یک سوم	نان	9
1	نمک تصفیه بدون ید	12	یک عدد	لیوان	10
1	ادویه	13	2	آبلیمو	11
20	ذرت	14			
یک و نیم عدد	نان	15			
یک عدد	لیوان	16			



ردیف	زرشک پلو با گوشت (با رب)	مقدار (گرم)	ردیف	شوید باقلا پلو با گوشت بدون رب	مقدار (گرم)
1	برنج پاکستانی	180	1	برنج پاکستانی	170
2	گوشت 100% ران	100	2	گوشت 100% ران	100
3	روغن	30	3	شوید تازه (15 گرم خشک)	90
4	زرشک	4	4	روغن	25
5	زعفران	هر 400 نفر یک مثقال	5	باقلا خشک (100 گرم تازه)	25
6	نمک تصفیه بدون ید	45	6	پیاز	15
7	ادویه	1	7	زعفران	هر 700 نفر یک مثقال
8	رب گوجه فرنگی	15	8	نمک تصفیه شده بدون ید	45
9	آبلیمو	2	9	ادویه	1
10	آبغوره	2	10	آبلیمو	2
11	فلفل دلمه ای	2	11	آبغوره	5
12	پیاز	15	12	نان	یک سوم
13	نان	یک سوم	13	گرد غوره	0.5
14	لیوان	یک عدد	14	لیوان	یک عدد
ردیف	کشک بادمجان	مقدار (گرم)	ردیف	جوجه کباب	مقدار (گرم)
1	بادمجان	250	1	برنج پاکستانی	180
2	پیاز	20	2	شینسل مرغ گرم	160
3	کشک	40	3	روغن	30
4	روغن	50	4	نمک تصفیه شده بدون ید	45
5	نمک تصفیه بدون ید	1	5	ادویه	1
6	ادویه	1	6	زعفران	هر 400 نفر یک مثقال
7	نان	یک و نیم عدد	7	آبلیمو	5
8	نعناع خشک	0/5	8	نان	یک سوم
9	لیوان	یک عدد	9	فلفل دلمه ای	5
			10	سیخ کباب چوبی	یک عدد
			11	لیوان	یک عدد
			12	رب	2
			13	کره حیوانی	3
			14	سس مایونز	2
			15	پیاز	10
			16		

مقدار (گرم)	خوراک چیکن استرگانف	ردیف			
250	شینسل مرغ	1			
30	قارچ	2			
70	سس مایونز	3			
10	چیپس خلالی	4			
10	پیاز	5			
1	نمک	6			
8	روغن	7			
2	فلفل دلمه ای	8			
2	هویج	9			
1	ادویه	10			
1.5	نان	11			
1	لیوان	12			
مقدار (گرم)	خوراک جوجه چینی	ردیف	مقدار (گرم)	خوراک مرغ با دورچین	ردیف
200	فیله مرغ گرم		400	ران مرغ	1
30	سفیده تخم مرغ		120	سیب زمینی سرخ شده	2
هر 200 نفر یک لیتر	دلستر تلخ		50	روغن	3
2	روغن مایع		50	هویج آب پز	4
0.5	بیکینگ پودر		5	فلفل دلمه ای	5
10	آرد سفید		20	پیاز	6
50	روغن		20	ذرت	7
2	آبلیمو		30	قارچ	8
1	نمک تصفیه شده بدون ید		2	آبلیمو	9
1	ادویه		2	آبغوره	10
2	شیر		1	نمک	11
1	لیوان		1	ادویه	12
1.5	نان		هر 400 نفر یک مقال	زعفران	13
			20	نخود فرنگی	14
			1.5	نان	15
			1	لیوان	16
مقدار (گرم)	خوراک جوجه کباب	ردیف	مقدار (گرم)	خوراک کباب کوبیده	ردیف
200	شینسل مرغ (گرم)	1	120	گوشت سردست	1
هر 700 نفر یک مقال	زعفران	2	80	قلوه گاه گوسفندی	2
1	نمک و ادویه	3	هر 700 نفر یک مقال	زعفران	3
2	سس مایونز	4	1	نمک و ادویه	4
10	روغن	5	140	پیاز	5
5	آبلیمو	6	1.5	نان	6
10	پیاز	7	1	لیوان	7
5	فلفل دلمه ای	8			
2	سیخ کباب چوبی	9			
1.5	نان	10			
1	لیوان	11			

ردیف	چلو خورشت گوجه بادمجان	مقدار (گرم)	ردیف	چلو خورشت غوره بادمجان	مقدار (گرم)
1	برنج پاکستانی	180	1	برنج پاکستانی	180
2	گوشت 50% ران 50% سردست	100	2	فیله مرغ	100
3	روغن	50	3	روغن	50
4	بادمجان	150	4	بادمجان	150
5	گوجه	75	5	گوجه	50
6	رب	10	6	رب	15
7	نمک	45	7	نمک	45
8	ادویه	1	8	ادویه	1
9	پیاز	5	9	پیاز	25
10	آلو بخارا	10	10	نان	یک سوم
11	نان	یک سوم	11	غوره	10
12	لیوان	1	12	آبغوره	3
13	ابغوره	5	ردیف	زرشک پلو با گوشت ( بدون رب )	مقدار (گرم)
ردیف	چلو مرغ اکبر جوجه ای	مقدار (گرم)	1	برنج پاکستانی	180
1	برنج پاکستانی	180	2	گوشت 100% ران	100
2	ران مرغ گرم	380	3	روغن	30
3	روغن	50	4	زرشک	4
4	پیاز	10	5	زعفران	1
5	نمک	45	6	نمک تصفیه بدون ید	45
6	ادویه	1	7	ادویه	1
7	زرشک	4	8	ابلیمو	2
8	زعفران	هر 200 نفر یک مقال	9	ابغوره	2
9	ابلیمو	2	10	فلفل دلمه ای	2
10	فلفل دلمه ای	4	11	پیاز	15
11	هویج	4	12	گردغوره	0.5
12	کرفس	4	13	نان	یک سوم
13	رب انار تکنفره	1	14	لیوان	1
14	کره هلندی	15	ردیف	شله زرد	مقدار (گرم)
15	نان	یک سوم	1	برنج	18
16	لیوان	1	2	شکر	50
			3	کره	4
			4	خلال	3
			5	گلاب	9cc
			6	هل	0.0005
			7	زعفران	0.003
			8	ظرف گیاهی	1

ردیف	چلو خورشت قیمة بادمجان	مقدار (گرم)	ردیف	چلو خورشت فورمه سبزی	مقدار (گرم)
1	برنج پاکستانی	180		برنج پاکستانی	180
2	گوشت 50% ران 50% سردست	75		گوشت 50% ران، گوشت 50% سردست	80
3	روغن	50		سبزی سرخ شده	35
4	رب	15		روغن	30
5	نمک	45		لیمو عمانی	0.5
6	پیاز	20		لوبیا چیتی	10
7	آلو بخارا	4		پیاز	20
8	ابغوره	2		نمک	45
9	بادمجان	150		ادویه	1
10	لپه	17		ابغوره	5
11	نان	یک سوم		قلم گاو	10
12	لیوان	1		ابلیمو	2
ردیف	چلو خورشت قیمة سیب زمینی	مقدار (گرم)		نان	یک سوم
1	برنج پاکستانی	180		لیوان	1
2	گوشت 50% ران 50% سردست	75			
3	روغن	50			
4	رب	15			
5	نمک	45			
6	پیاز	20			
7	لپه	17			
8	الو بخارا	4			
9	ابغوره	2			
10	نان	یک سوم			
11	سیب زمینی	100			
12	لیمو عمانی	0.5			
13	لیوان	یک عدد			