

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت قورمه سبزی)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - گوشت پخته شده ۶۰ - ۷۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص خورشتی	گرم	۱۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	سبزی مخلوط (پاک شده)	گرم	۱۰۰
۴	لوبیا قرمز	گرم	۳۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۶۰
۶	لیمو عمانی	گرم	۴
۷	زعفران برای چلو	به مقدار کافی	
۸	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت قیمه با سیب زمینی)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - گوشت پخته شده ۶۰ - ۷۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص خورشتی	گرم	۱۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	لپه	گرم	۳۰
۴	پیاز داغ	گرم	۲۰
۵	رب گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۶	لیمو عمانی	گرم	۵
۷	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۸	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰
۹	زعفران	به مقدار کافی	
۱۰	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۱۱	آبلیمو	گرم	۳
۱۲	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت بامیه)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - گوشت پخته شده ۶۰ - ۷۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص خورشتی	گرم	۱۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	بامیه	گرم	۹۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۵	پیاز داغ	گرم	۲۰
۶	رب گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۷	آب لیمو	گرم	۵
۸	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۹	نمک ، فلفل و زردچوبه	گرم	۵
۱۰	سیب زمینی چرخ شده جهت غلظت خورشت	گرم	۱۰
۱۱	تمر هندی	گرم	۴
۱۲	سیر تازه	گرم	۳
۱۳	زعفران	به مقدار کافی	
۱۴	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت کدو و بادمجان)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - گوشت پخته شده ۶۰ - ۷۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص خورشتی	گرم	۱۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	بادمجان	گرم	۱۰۰
۴	کدو	گرم	۵۰
۵	گوجه فرنگی	گرم	۵۰
۶	رب گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۷	آب لیمو	گرم	۵۰
۸	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۹	زعفران	به مقدار کافی	
۱۰	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۱۱	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو و قلیه ماهی)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - ماهی شیر پخته شده بدون استخوان ۱۲۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	ماهی شیر	گرم	۲۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	سیر	گرم	۲۰
۴	پیاز داغ	گرم	۱۰
۵	رب گوجه فرنگی	گرم	۱۵
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	سبزی مخلوط قلیه	به مقدار کافی	
۸	تمر هندی	به مقدار کافی	
۹	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۱۰	زعفران	به مقدار کافی	
۱۱	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (سبزی پلو با ماهی شیر یا شوریده)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - ماهی پخته شده بدون استخوان ۱۲۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	ماهی فیله شده بدون استخوان	گرم	۲۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	شوید تازه	گرم	۱۵۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۱۰۰
۵	آرد سفید	گرم	۲۰
۶	تخم مرغ	گرم	۳۰
۷	آبلیمو	گرم	۲۰
۸	زعفران	به مقدار کافی	
۹	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۱۰	سیر	گرم	۵
۱۱	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو کباب کوبیده)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - میزان دو سیخ پخته ۱۶۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	چرخی ران گوسفند ۳۰٪ + چرخی ران گوساله ۳۵٪ + قلوه گوسفند ۳۵٪	گرم	۸۰
۲	گوشت فیله ممتاز گوساله	گرم	۱۲۰
۳	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۵	پیاز	گرم	۱۵
۶	کره برای کره تاب	گرم	۸۰
۷	زعفران	به مقدار کافی	
۸	نمک	گرم	۱۰۰
۹	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۱۰	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو جوجه کباب)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - تک سیخ پخته ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۲	جوجه بدون استخوان	گرم	۱۸۰
۳	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۴	کره برای کره تاب	گرم	۸۰
۵	زعفران	به مقدار کافی	
۶	نان لواش	نیم قرص	
۷	آبلیمو	گرم	۲
۸	نمک	به مقدار کافی	
۹	روغن زیتون	گرم	۲۰
۱۰	لیمو ترش	عدد	۱
۱۱	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو کباب بختیاری)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - تک سیخ پخته ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۲	راسته گوساله خالص	گرم	۹۰
۳	گوشت خام مرغ	گرم	۹۰
۴	فلفل سبز	گرم	۳۰
۵	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۸	زعفران	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	نیم قرص	
۱۰	کره جهت کره تاب	گرم	۸۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو کباب برگ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - تک سیخ پخته شده گوشت ۱۰۰ - ۱۱۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت فیله ممتاز گوساله	گرم	۱۴۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰
۴	کره جهت کره تاب	گرم	۸۰
۵	پیاز	گرم	۱۰۰
۶	روغن زیتون	گرم	۵
۷	آبلیمو	گرم	۲
۸	سماق	گرم	۱
۹	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۱۰	زعفران	به مقدار کافی	
۱۱	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۱۲	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (زرشک پلو با مرغ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - مرغ پخته شده ۱۸۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ پاک شده ران و سینه	گرم	۳۵۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	زرشک پاک شده	گرم	۱۰
۴	شکر	گرم	۱۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۶	رب گوجه فرنگی	گرم	۲۰
۷	پیاز داغ	گرم	۲۰
۸	خلال بادام	گرم	۳
۹	خلال پسته	گرم	۳
۱۰	آبلیمو	گرم	۱۰
۱۱	زعفران	به مقدار کافی	
۱۲	هویچ ، پیاز ، کرفس و فلفل دلمه	به مقدار کافی	
۱۳	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۱۴	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (کشمش پلو با مرغ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - مرغ پخته شده ۱۸۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ پاک شده ران و سینه	گرم	۳۵۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	کشمش پاک شده	گرم	۱۰
۴	شکر	گرم	۱۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۶	رب گوجه فرنگی	گرم	۲۰
۷	پیاز داغ	گرم	۲۰
۸	آبلیمو	گرم	۱۰
۹	زعفران	به مقدار کافی	
۱۰	هویچ ، پیاز ، کرفس و فلفل دلمه	به مقدار کافی	
۱۱	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۱۲	نان لواش	نیم قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (استامبولی پلو با گوشت)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص	گرم	۹۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	رب گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۵	پیاز داغ	گرم	۱۰
۶	لوبیا سبز تازه	گرم	۵۰
۷	نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	نیم قرص	
۹	زعفران	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (میگو پلو)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - میگو پخته شده ۱۰۰ - ۱۱۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	میگو پاک شده آماده به طبخ	گرم	۱۵۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	پودر سیر	گرم	۱
۴	کشمش پلویی درجه یک	گرم	۵۰
۵	سیب زمینی نگینی	گرم	۳۰
۶	پیاز داغ	گرم	۵۰
۷	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۵
۸	نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	نیم قرص	
۱۰	قارچ تازه	گرم	۲۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشید کاری مرغ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم - مرغ پخته شده ۱۲۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ بدون استخوان	گرم	۱۵۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	لپه	گرم	۳۰
۴	سیب زمینی	گرم	۳۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۱۰
۶	نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	نیم قرص	
۸	رب گوجه فرنگی	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (عدس پلو با گوشت کنجه و کشمش و گردو)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص	گرم	۹۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	کشمش	گرم	۳۰
۴	گردو	گرم	۲۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۱۰
۶	نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	نیم قرص	
۸	رب گوجه فرنگی	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت فسنجان با مرغ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ پاک شده سینه و ران	گرم	۱۲۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	مغز گردو	گرم	۵۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	به مقدار کافی	
۵	رب انار/ آبلیمو	به مقدار کافی	
۶	پیاز داغ	به مقدار کافی	
۷	شکر	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (استامبولی پلو با مرغ)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ	گرم	۱۰۰
۲	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۳	رب گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۸۰
۵	پیاز داغ	گرم	۱۰
۶	لوبیا سبز تازه	گرم	۵۰
۷	نمک، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	نیم قرص	
۹	زعفران	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک شنیدل مرغ)			
پخته شده سینه مرغ ۱۸۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	سینه مرغ	گرم	۲۵۰
۲	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۳	خیار شور	گرم	۲۰
۴	پیاز و جعفری	گرم	۶۰
۵	آرد سفید	گرم	۲۰
۶	لیمو ترش	عدد	۱
۷	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۶۰
۸	آرد سوخاری	گرم	۴۰
۹	تخم مرغ	گرم	۲۰
۱۰	سس قارچ	گرم	۲۰
۱۱	هویج آبپز	گرم	۱۰۰
۱۲	زعفران برای چلو	به مقدار کافی	
۱۳	نمک ، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۱۴	نان لواش	دو قرص	
۱۵	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک جوجه کباب)			
تک سیخ پخته ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	جوجه آماده سیخ بدون استخوان	گرم	۱۸۰
۲	سیب زمینی	گرم	۵۰
۳	خیار شور	گرم	۶۰
۴	پیاز و جعفری	گرم	۵۰
۵	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۶	آبلیمو	گرم	۱۵
۷	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰
۸	آرد سوخاری	گرم	۴۰
۹	تخم مرغ	گرم	۲۰
۱۰	سس قارچ	گرم	۲۰
۱۱	لیمو یا نارنج	عدد	۱
۱۲	کره جهت سس	گرم	۱۵
۱۳	پیاز جهت آب پیاز	گرم	۵۰
۱۴	نان لواش	دو قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک جوجه چینی)			
جوجه پخته شده ۱۹۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	ران یا سینه مرغ	گرم	۲۲۰
۲	نخود فرنگی	گرم	۳۰
۳	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۴	پیاز خلال - جعفری	گرم	۳۰
۵	فلفل دلمه	گرم	۲۰
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۸	قارچ	گرم	۵۰
۹	نان لواش	دو قرص	
۱۰	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۱۱	تخم مرغ	عدد	۲

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کتلت)			
وزن پخته شده ۸۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص	گرم	۶۰
۲	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۳	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۴	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۵	خیار شور	گرم	۲۰
۶	کاهو	گرم	۱۰۰
۷	سس تک نفره	عدد	۱
۸	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	دو قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (ساندویچ همبرگر)			
وزن پخته شده ۱۲۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	چرخ گوشت گوساله	گرم	۱۵۰
۲	پیاز	گرم	۳۰
۳	پیاز داغ مخصوص همبرگر	گرم	۲۰
۴	سس تک نفره کچاب	عدد	۲
۵	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۶	خیار شور	گرم	۶۰
۷	پیاز و جعفری	گرم	۷۰
۸	لیمو / نارنج	عدد	۱
۹	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۱۰	روغن مایع مخصوص سرخ کردنی	گرم	۵۰
۱۱	نان ساندویچی	عدد	۱

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک مرغ)			
وزن پخته شده مرغ ۲۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ پاک شده ران و سینه	گرم	۳۵۰
۲	خیار شور	گرم	۲۰
۳	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۴	رب گوجه فرنگی	گرم	۱۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۵۰
۶	هویج آب پز	گرم	۵۰
۷	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۸	لیمو / نارنج	عدد	۱
۹	زعفران	به مقدار کافی	
۱۰	نان لواش	دو قرص	
۱۱	آبلیمو	گرم	۲
۱۲	جعفری	گرم	۱۵
۱۳	نمک ، فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۱۴	آلو بخارای درجه یک	گرم	۱۵

جدول آنالیز غذایی مواد خام (ماکارونی)			
وزن پخته شده ۲۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	خرده گوشت گوساله (آماده طبخ)	گرم	۸۰
۲	رب گوجه فرنگی	گرم	۴۰
۳	سس تک نفره کچاپ	عدد	۱
۴	پیاز داغ	گرم	۱۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۶	ماکارونی مرغوب درجه یک بسته بندی	گرم	۱۶۵
۷	نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۸	فلفل دلمه ای	گرم	۱۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کباب کوبیده)			
وزن کباب شده دو سیخ ۲۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	چرخشی ران گوسفند ۳۰٪ + چرخشی ران گوساله ۳۵٪ + قلوه گوسفند ۳۵٪	گرم	۸۰
۲	گوشت فیله ممتاز گوساله	گرم	۱۲۰
۳	پیاز چرخ شده	گرم	۳۵
۴	کره برای کره تاب	گرم	۸۰
۵	زعفران	به مقدار کافی	
۶	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۷	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۸	نان لواش	دو قرص	
۹	سماق	به مقدار کافی	
۱۰	نارنج / لیمو ترش	نصف یک عدد	
۱۱	فلفل دلمه	گرم	۳۰
۱۲	زعفران	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک مرغ سوخاری)			
وزن مرغ پخته شده ۲۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ پاک شده ران و سینه	گرم	۴۰۰
۲	خیار شور	گرم	۶۰
۳	آرد سوخاری	گرم	۴۰
۴	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۱۰۰
۵	هویج آبی	گرم	۱۰۰
۶	تخم مرغ	گرم	۵۰
۷	سیب زمینی سرخ شده	گرم	۲۰
۸	لیمو / نارنج	عدد	۱
۹	زعفران	به مقدار کافی	
۱۰	پودر سیر	به مقدار کافی	
۱۱	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۱۲	نان لواش	دو قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت صیفیجات)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۲	سیب زمینی	گرم	۵۰
۳	بادمجان	گرم	۵۰
۴	کدو	گرم	۵۰
۵	هویج	گرم	۷۰
۶	نخود فرنگی	گرم	۲۰
۷	ذرت	گرم	۲۰
۸	رب گوجه فرنگی	گرم	۲۰
۹	پیاز	گرم	۲۰
۱۰	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۱۱	نان لواش	نیم قرص	
۱۲	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (چلو خورشت دال عدس)			
وزن پخته شده چلو ۴۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۱۷۰
۲	عدس قرمز	گرم	۱۰۰
۳	سیب زمینی	گرم	۲۰
۴	رب گوجه فرنگی	گرم	۲۰
۵	پیاز	گرم	۲۰
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	آبلیمو	گرم	۲
۸	نان لواش	نیم قرص	
۹	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (ماکارونی با قارچ و سویا)			
وزن پخته شده ۲۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	سویا	گرم	۳۰
۲	رب گوجه فرنگی	گرم	۴۰
۳	سس تک نفره کچاپ	عدد	۱
۴	پیاز داغ	گرم	۱۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۶	ماکارونی مرغوب درجه یک بسته بندی	گرم	۱۶۵
۷	نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی	
۸	فلفل دلمه ای	گرم	۱۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک لوبیا با قارچ)			
وزن پخته شده ۲۰۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	لوبیا	گرم	۷۰
۲	قارچ	گرم	۵۰
۳	سیب زمینی	گرم	۵۰
۴	پیاز	گرم	۵۰
۵	رب گوجه فرنگی	گرم	۴۰
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	دو قرص	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کشک بادمجان)			
وزن پخته شده ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	بادمجان سرخ شده	گرم	۱۲۰
۲	کشک	گرم	۴۰
۳	مغز گردو	گرم	۲۰
۴	پیاز	گرم	۲۰
۵	رب گوجه فرنگی	گرم	۴۰
۶	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۷	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	دو قرص	
۹	نعناع خشک	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کباب بختیاری)			
وزن پخته شده دو سیخ ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	راسته گوساله خالص	گرم	۹۰
۲	گوشت خام مرغ	گرم	۹۰
۳	فلفل سبز	گرم	۳۰
۴	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۲۰
۶	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۷	زعفران	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	دو قرص	
۹	کره جهت کره تاب	گرم	۸۰
۱۰	خیار شور	گرم	۲۰
۱۱	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۱۲	سیب زمینی	گرم	۶۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک مرغ تنوری)			
وزن پخته شده مرغ ۱۸۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	مرغ بدون پوست	گرم	۳۵۰
۲	کدو آبپز	گرم	۶۰
۳	لفل دلمه ای خام یا آبپز	گرم	۶۰
۴	لوبیا سبز	گرم	۶۰
۵	گوجه فرنگی	گرم	۶۰
۶	زعفران	به مقدار کافی	
۷	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	دو قرص	
۹	پیاز	گرم	۲۰
۱۰	هویج	گرم	۲۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (میرزا قاسمی)			
وزن پخته شده ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	بادمجان تنوری شده	گرم	۱۲۰
۲	گوجه فرنگی	گرم	۱۸۰
۳	خیار شور	گرم	۵۰
۴	پیاز	گرم	۲۰
۵	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰
۶	سبزی	به مقدار کافی	
۷	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	دو قرص	
۹	لیمو ترش	عدد	۱

جدول آنالیز غذایی مواد خام (کوکو سیب زمینی)			
وزن پخته شده ۹۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	سیب زمینی	گرم	۱۳۰
۲	تخم مرغ	عدد	۲
۳	پیاز	گرم	۵۰
۴	لفل دلمه	گرم	۲۰
۵	گوجه فرنگی	گرم	۳۰
۶	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	دو قرص	
۸	پیاز	گرم	۳۰
۹	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (سالاد الویه مرغ)			
وزن پخته شده ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت مرغ	گرم	۶۰
۲	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۳	تخم مرغ	عدد	۱
۴	خیار شور	گرم	۲۰
۵	نخود فرنگی	گرم	۳۰
۶	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	دو قرص	
۸	سس مایونز	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (سالاد الویه بدون مرغ)			
وزن پخته شده ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۲	تخم مرغ	عدد	۱
۳	خیار شور	گرم	۲۰
۴	نخود فرنگی	گرم	۳۰
۵	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۶	نان لواش	دو قرص	
۷	سس مایونز	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (ساندویچ مرغ)			
وزن پخته شده ۱۵۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت مرغ	گرم	۱۲۰
۲	خیار شور	گرم	۲۰
۳	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۴	قارچ	گرم	۵۰
۵	فلفل دلمه	گرم	۳۰
۶	سس تک نفره کچاپ	عدد	۱
۷	نان باگت	عدد	۲
۸	کاهو	گرم	۸۰
۹	نمک و ادویه	به مقدار کافی	
۱۰	روغن مایع بدون کلسترول	گرم	۳۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (ته چین مرغ)			
وزن پخته شده مرغ ۱۱۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۱۵۰
۲	مرغ بدون استخوان	گرم	۲۰۰
۳	سیب زمینی	گرم	۷۰
۴	پیاز/زعفران/روغن مایع	به مقدار کافی	
۵	تخم مرغ/ ماست/ادویه جات	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کباب ماهی)			
وزن پخته شده ماهی ۹۰ گرم			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	ماهی فیله شده بدون استخوان	گرم	۱۵۰
۲	گوچه فرنگی	گرم	۵۰
۳	خیار شور	گرم	۵۰
۴	پیاز/آبلیمو/زعفران/کره	به مقدار کافی	
۵	نمک/ادویه/فلفل/سبزی	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کوفته تبریزی)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	برنج ایرانی	گرم	۵۰
۲	لپه	گرم	۱۵
۳	گوشت گوساله	گرم	۲۰۰
۴	سبزی کوفته	گرم	۵۰
۵	آلو بخارا	گرم	۳۰
۶	سیب زمینی	گرم	۴۰
۷	مغز گردو	گرم	۳۰
۸	قارچ / رب گوچه / سیر	به مقدار کافی	
۹	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۱۰	روغن و آبلیمو	به مقدار کافی	
۱۱	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کدو بادنجان و گوچه)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	بادنجان	گرم	۱۰۰
۲	گوچه فرنگی	گرم	۵۰
۳	پیاز/ رب گوچه	به مقدار کافی	
۴	ادویه جات	به مقدار کافی	
۵	روغن مایع و آبلیمو	به مقدار کافی	
۶	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (فتوچینی با سبزیجات و مرغ)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	پاستا فتو چینی	گرم	۳۰۰
۲	سینه مرغ	گرم	۲۵۰
۳	پیاز متوسط	عدد	۱
۴	فلفل دلمه قرمز کوچک	عدد	۱
۵	آب مرغ	میلی لیتر	۱۵۰
۶	جعفری/ سیر/ خامه/ نمک/ فلفل سیاه/	به مقدار کافی	
۷	پاپریکا/ فلفل قرمز/ زرد چوبه و روغن	به مقدار کافی	
۸	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک تاس کباب گوشت)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوسفند	گرم	۱۰۰
۲	سیب زمینی	گرم	۱۰۰
۳	هویج	گرم	۷۰
۴	قارچ	گرم	۵۰
۵	آب مرغ	میلی لیتر	۱۵۰
۶	روغن و ادویه جات	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (املت با قارچ)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	تخم مرغ	عدد	۲
۲	گوجه فرنگی	گرم	۱۰۰
۳	نمک/فلفل/ادویه	به مقدار کافی	
۴	روغن مایع بدون کلسترول	به مقدار کافی	
۵	نان لواش	دو قرص	
۶	قارچ	گرم	۴۰

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک میگو دو پیازه)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	میگو پاک کرده	گرم	۲۰۰
۲	رب گوجه فرنگی	گرم	۲۰
۳	سیب زمینی	گرم	۴۰
۴	نمک و فلفل و ادویه	به مقدار کافی	
۵	نان لواش	دو قرص	
۶	زعفران	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (میگو کبابی)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	میگو	گرم	۱۵۰
۲	پیاز	گرم	۵۰
۳	فلفل دلمه	گرم	۵۰
۴	روغن/نمک / فلفل / زعفران / سیر	به مقدار کافی	
۵	دور غذایی کاهو گوجه خیار شور سس تارتار سیب زمینی سرخ شده	به مقدار کافی	
۶	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک کباب ماهیتابه ای)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله خالص (دو عدد کباب)	گرم	۱۵۰
۲	گوجه فرنگی	گرم	۸۰
۳	سیب زمینی	گرم	۴۰
۴	قارچ	گرم	۵۰
۵	ادویه جات/ زعفران	به مقدار کافی	
۶	پیاز/ روغن مایع/ رب گوجه	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (اسکالپ مرغ)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	استیک مرغ	گرم	۱۸۰
۲	پیاز	گرم	۳۰
۳	سس قارچ	گرم	۳۰
۴	شیر	گرم	۱۰
۵	کره	گرم	۱۰
۶	خامه	گرم	۱۰
۷	نمک/ فلفل/ زعفران	به مقدار کافی	
۸	آرد سفید/ فلفل سفید	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک اولویه و کوکوسبزی)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	سینه مرغ خام	گرم	۶۰
۲	تخم مرغ آب پز	عدد	۱
۳	سبزی کوکو	گرم	۱۰۰
۴	خیار شور	گرم	۳۰
۵	مایونز	گرم	۳۰
۶	نخود فرنگی	گرم	۳۰
۷	روغن مایع/ زرشک/ مغز گردو	به مقدار کافی	
۸	نمک/ فلفل/ پیاز	به مقدار کافی	
۹	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (خوراک سیب زمینی با تخم مرغ)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	تخم مرغ	عدد	۲
۲	پیاز	گرم	۲۰۰
۳	کره / نعناع/ روغن و ادویه جات	به مقدار کافی	
۴	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (آش شله قلمکار)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	گوشت گوساله	گرم	۵۰
۲	سبزی پاک کرده آش	گرم	۴۰
۳	برنج آش	گرم	۴۰
۴	پیازداغ	گرم	۴۰
۵	عدس	گرم	۲۵
۶	لوبیا	گرم	۱۵
۷	نخود	گرم	۷۵
۸	سبزی معطر/ نمک/ فلفل به مقدار کافی وزن هر پرس	گرم	۲۵۰
۹	نان لواش	به مقدار کافی	

جدول آنالیز غذایی مواد خام (آش رشته)			
ردیف	نوع مواد اولیه مورد نیاز	واحد	مقدار
۱	نخود	گرم	۱۵
۲	لوبیا	گرم	۲۰
۳	عدس	گرم	۲۰
۴	سبزی آش	گرم	۳۰
۵	روغن/ پیاز/ سیر/ نعنا	به مقدار کافی	
۶	کشک/ ادویه جات	به مقدار کافی	
۷	نان لواش	به مقدار کافی	