

برنامه غذایی آموزشکده فنی و حرفه ای پسران سمنان و مواد مورد نیاز به همراه گرماژ غذایی در سال تحصیلی ۹۶-۹۷

ردیف	نام غذا	گرماژ و مواد غذایی
۱	چلو خورشت قیمه بادمجان	رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - بادمجان ۱۵۰ گرم - لپه ۵۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - (تمرهندی، آبغوره، آبلیمو)، گردلیموبه مقدار لازم - گوجه ۵۰ - روغن مایع ۵۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - سیب زمینی پاک شده ۳۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم دنبه تازه ۵ گرم لیمو عمانی به مقدار لازم
۲	چلو خورشت قیمه	رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - سیب زمینی ۵۰ گرم - لپه ۵۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - (تمرهندی، آبغوره، آبلیمو)، گرد لیمو به مقدار لازم - لیمو عمانی ۵، ۵۰ گرم - روغن مایع ۵۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - دنبه تازه ۵۰ گرم - گوجه ۵۰ گرم - روغن مایع ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - لیمو عمانی ۲۰ گرم - لوبیا چیتی ۲۵ گرم - لوبیا قرمز ۲۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - سبزی ۹۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - دنبه تازه ۵۰ گرم - رب گوجه به مقدار لازم
۳	چلو خورشت قورمه سبزی	روغن مایع ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - لیمو عمانی ۲۰ گرم - لوبیا چیتی ۲۵ گرم - لوبیا قرمز ۲۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - سبزی ۹۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - دنبه تازه ۵۰ گرم - رب گوجه به مقدار لازم
۴	چلو خورشت لوبیا سبز	روغن مایع ۲۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - لوبیا سبز سرخ شده ۴۰ گرم - آبلیمو به مقدار لازم - هویج ۲۰ گرم - روغن مایع ۵۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - سیب زمینی پاک شده ۵۰ گرم
۵	چلو جوجه کباب	روغن مایع ۸۰ گرم - پیاز ۱۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - گوشت مرغ فیله مرغ ۱۶۰ گرم - گوشت مرغ با استخوان ۱۵۰ گرم - آبلیمو ۴۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید ۵۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - کره حیوانی ۳ گرم زعفران ۰،۰۵، مثقال - ماست به مقدار لازم - فلفل دلمه به مقدار لازم - گوجه فرنگی ۸۰ گرم
۶	چلو کباب کوبیده	روغن مایع ۸۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - گوشت قرمز بدون استخوان ۷۰ گرم - گوشت قرمز قلوه گاه ۳۰ گرم - سماق به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - زعفران ۰،۰۱، مثقال - ادویه جات مجاز - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - گوجه فرنگی ۸۰ گرم
۷	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	روغن مایع ۷ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - سبزی ۵۰ گرم - ماهی قزل آلا ۳۰۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نصف لیمو ترش
۸	زرشک پلو با مرغ	رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - مرغ ۲۵۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۰ گرم - زرشک ۳ گرم - هویج ۵۰ گرم - فلفل دلمه ای ۵۰ گرم - آبلیمو ۵۰ گرم - زعفران ۰،۰۱، مثقال - سیر ۲ گرم - هل یا برگ بو و زنجبیل ۰،۲ گرم
۹	عدس پلو با ماست	روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۳۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - عدس ۴۰ گرم - گوشت قرمز چرخ کرده ۶۰ گرم - دنبه تازه ۵۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - کشمش ۳۰ گرم
۱۰	استامبولی با ماست	روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۳۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - عدس ۴۰ گرم - گوشت قرمز ۶۰ گرم - دنبه تازه ۵۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم
۱۱	چلو گوشت (باقالی)	برنج ۱۵۰ گرم - گوشت قرمز خالص ۱۲۰ گرم - روغن ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - باقالای سبز ۳۰ گرم - شوید ۱۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم
۱۲	چلو خورشت (کرفس)	برنج ۱۵۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - کرفس ۱۵۰ گرم - سبزی نعناع ۸۰ گرم - نمک و ادویه جات مجاز به مقدار لازم
۱۳	ماکارونی با خیار شور	روغن مایع ۲۰ گرم - ماکارونی ۱۶۰ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - گوشت قرمز ۳۰ گرم - گوشت مرغ ۲۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۵ گرم - قارچ تازه سفید ۵۰ گرم - نمک ادویه و آبلیمو به مقدار لازم - - خیار شور ۱۰۰ گرم
۱۴	آش رشته	پیاز ۱۵۰ گرم - روغن ۳۰ گرم - سبزی آش ۴۵ گرم - نخود ۷ گرم - لوبیا ۱۰ گرم - عدس ۱۰ گرم - رشته آش ۱۵ گرم - نعنا خشک ۸، ۸۰ گرم - کشک ۱۵ گرم - سیر تازه ۵۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم
۱۵	سوپ جو	پیاز ۱۵۰ گرم - رب گوجه ۱۰۰ گرم - آبلیمو ۵۰ گرم - جو ۱۵۰ گرم - سبزی تازه ۲۰ گرم - هویج ۱۰۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - مرغ یا گوشت ۱۵۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم
۱۶	خوراک قارچ و گوشت	گوشت قرمز ۸۰ گرم - روغن ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - هویج ۷۰ گرم - نخود فرنگی ۵۰ گرم - قارچ ۱۰۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم
۱۷	خوراک قارچ و مرغ	گوشت مرغ ۸۰ گرم - روغن ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - هویج ۷۰ گرم - نخود فرنگی ۵۰ گرم - قارچ ۱۰۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم
۱۸	خوراک کوبیده با خیار شور	گوشت ۱۵۰ گرم - دنبه ۱۵۰ گرم - پیاز ۲۰ گرم - روغن ۲۰ گرم - سماق به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم - گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم - نمک و ادویه جات به مقدار لازم
۱۹	خوراک تخم مرغ و گوجه و سیب زمینی و خیار شور	تخم مرغ ۲ عدد - سیب زمینی ۱۸۰ گرم - گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم - خیار شور ۱۰۰ گرم
۲۰	خوراک مرغ با خیار شور	فلفل دلمه ای ۵۰ گرم - مرغ ۳۶۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - هویج ۲۰ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - آبلیمو نمک و ادویه جات به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم - گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم
۲۱	کتلت گوشت	روغن ۳۰ گرم - سیب زمینی ۱۰۰ گرم - آرد سوخاری ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - تخم مرغ ۲۰ گرم - گوشت قرمز ۷۰ گرم - خیار شور ۱۰۰ گرم
۲۲	کوکو سیب زمینی	روغن ۴۰ گرم - سیب زمینی ۱۱۵ گرم - تخم مرغ ۸۰ گرم - ادویه جات مجاز ۱۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم
۲۳	کوکو سبزی	روغن ۳۰ گرم - سبزی کوکو ۱۰۰ گرم - تخم مرغ ۸۵ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک به مقدار لازم - آرد ۳ گرم - گوجه ۱۰۰ گرم
۲۴	لوبیا پلو	روغن ۳۰ گرم، برنج ۱۳۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - لوبیا ۶۰ گرم - گوشت قرمز چرخ کرده ۶۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک به مقدار لازم
در کلیه موارد فوق باید به همراه نهار ۱/۳ (یک سوم) نان و به همراه شام ۲ عدد نان لواش و همچنین با هر پرس غذا یک لیوان یکبار مصرف تحویل شود.		

..... مهر و امضای مقام مجاز شرکت

«قرائت شد و کاملاً مورد قبول و تایید است .»