



آمار غذای پشه‌نمادی

بهار ۱۳۹۴

فهرست غذاها

صفحه	نام غذا
۱.....	چلو خورشت قیمه بادمجان.....
۲.....	چلو خورشت قیمه.....
۳.....	چلو خورشت قورمه سبزی.....
۳.....	چلو خورشت لوبیا سبز.....
۴.....	چلو خورشت بامیه.....
۵.....	چلو جوجه کباب.....
۵.....	چلو کباب کوبیده.....
۶.....	سبزی پلو با کنسرو ماهی.....
۶.....	شوید پلو با کوکو سبزی.....
۷.....	زرشک پلو با مرغ.....
۷.....	عدس پلو با گوشت.....
۸.....	خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده.....
۸.....	خوراک قارچ و مرغ و سیب زمینی سرخ کرده.....
۹.....	خوراک مرغ.....
۹.....	خوراک لوبیا چیتی.....
۱۰.....	خوراک کشک و بادمجان.....
۱۰.....	خوراک کوفته تبریزی.....
۱۱.....	کتلت گوشت.....
۱۱.....	کوکو سیب زمینی.....
۱۱.....	کوکو سبزی.....
۱۲.....	ماکارونی.....
۱۲.....	آش رشته.....
۱۳.....	سوپ جو.....
۱۳.....	سوپ رشته (ورمیشل).....
۱۴.....	سالاد.....
۱۴.....	دورچین و دسر.....

چلو خورشت قیمه بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	20 ± 5	
۲	پیاز	25 ± 5	
۳	بادمجان	150 ± 10	
۴	لپه	۲۰	
۵	گوشت قرمز	50 ± 20	
۶	روغن مایع	30 ± 5	برای خورشت
۷	برنج	155 ± 10 170 ± 10	هندی / پاکستانی ایرانی
۸	تمر هندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۰	روغن مایع	5 ± 2	برای برنج
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۱۲	سیب زمینی پاک شده	۳۰	اختیاری
۱۳	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۴	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۵	لیمو عمانی	به مقدار لازم	

چلو خورشت قیمه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۱۵	
۲	پیاز	25 ± 5	
۳	سیب زمینی	40 ± 10	خالص
۴	لپه	۲۰	
۵	گوشت قرمز	50 ± 15	
۶	روغن مایع	30 ± 5	برای خورشت
۷	برنج	155 ± 10	هندی / پاکستانی
		170 ± 10	ایرانی
۸	تمر هندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	لیمو عمانی	۱,۵	
۱۰	روغن مایع	5 ± 2	برای برنج
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	مقدار لازم	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۳	گوجه	۵۰	اختیاری

چلو خورشت قورمه سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	30 ± 5	برای خورشت
۲	پیاز	25 ± 5	
۳	لیمو عمانی	۲ گرم	
۴	لوبیاچیتی	۲۵	
	لوبیا قرمز	20 ± 5	
۵	گوشت قرمز	50 ± 15	بدون استخوان و چربی
۶	برنج	155 ± 10	هندی / پاکستانی
		170 ± 10	ایرانی
۷	سبزی	90 ± 5	پاک و خرد شده
۸	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۱۰	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۱	رب گوجه	به مقدار لازم	اختیاری

چلو خورشت لوبیا سبز			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	30 ± 5	سرخ کردنی
۲	برنج	155 ± 10	هندی / پاکستانی
		170 ± 10	ایرانی
۳	پیاز	25 ± 5	
۴	رب گوجه	20 ± 5	
۵	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۶	گوشت قرمز	50 ± 15	بدون استخوان و چربی
۷	لوبیا سبز سرخ شده	۴۰	
۸	آبلیمو	به مقدار لازم	
۹	هویج	۲۰	
۱۰	روغن مایع	5 ± 2	برای خورشت
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۱۲	سیب زمینی پاک شده	۵۰	

چلو خورشست بامیه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۵۰ ± ۱۵	بدون استخوان و چربی
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۳	برنج	۱۵۵ ± ۱۰ ۱۷۰ ± ۱۰	هندی / پاکستانی ایرانی
۴	رب گوجه	۲۰	
۵	پیاز	۲۵ ± ۵	
۶	پودر سیر	۳	
۷	گوجه	۵۰	
۸	سیب زمینی	۳۰	
۹	بامیه	۶۰	
۱۰	آبغوره	به مقدار لازم	
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

چلو جوجه کباب			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	8 ± 3	برنج
۲	پیاز	۱۰ گرم	
۳	برنج	155 ± 10 170 ± 10	هندی / پاکستانی ایرانی
۴	گوشت مرغ	160 ± 20	فیله مرغ
	گوشت مرغ	300 ± 20	با استخوان
۵	آبلیمو	۴ گرم	
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۵ گرم	
۷	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۸	کره حیوانی	۳ گرم	سس بعد از پخت
۹	زعفران	۰,۰۰۵ مثقال	
۱۰	ماست	به مقدار لازم	اختیاری
۱۱	لفل دلمه	به مقدار لازم	اختیاری

چلو کباب کوبیده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	8 ± 3	
۲	برنج	155 ± 10	هندی / پاکستانی
		170 ± 10	ایرانی
۳	پیاز	30 ± 10	
۴	گوشت قرمز	70 ± 15	بدون استخوان
۵	گوشت قرمز	30 ± 10	قلوه گاه
۶	دنبه تازه	۱۰	اختیاری
۷	کره حیوانی	۲	
۸	سماق	به مقدار لازم	
۹	آبلیمو	به مقدار لازم	
۱۰	زعفران	۰,۰۰۱ مثقال	
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	

سبزی پلو با کنسرو ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	7 ± 2	
۲	برنج	155 ± 10 170 ± 10	هندی / پاکستانی ایرانی
۳	سبزی	50 ± 10	پاک و خرد شده
۴	کنسرو ماهی	۱۲۰	یا یک قوطی برای دو نفر ۹۰ گرم
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۶	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

شوید پلو با کوکو سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	135 ± 10 ۱۷۰	هندی / پاکستانی ایرانی
۲	روغن مایع	30 ± 5	سرخ کردنی
۳	سبزی کوکو	90 ± 10	پاک و خرد شده
۴	شوید تازه پاک شده	50 ± 10	پاک و خرد شده
۵	تخم مرغ	۸۵ گرم	
۶	روغن	7 ± 2	برنج
۷	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۹	آرد	۳ گرم	

زرشک پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	20 ± 5	
۲	پیاز	25 ± 5	
۳	مرغ	350 ± 20	
۴	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۶	روغن مایع	30 ± 5	
۷	برنج	155 ± 10 170 ± 10	هندی / پاکستانی ایرانی
۸	زرشک	3 ± 1	
۹	هویج	۵	
۱۰	فلفل دلمه ای	۵	
۱۱	آبلیمو	۵	
۱۲	زعفران	۰,۰۰۱ مثقال	مخصوص برنج
۱۳	سیر	۲	
۱۴	هل یا برگ بو و زنجبیل	۰,۲	

عدس پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	30 ± 5	سرخ کردنی
۲	برنج	135 ± 10 ۱۷۰	هندی / پاکستانی ایرانی
۳	پیاز	25 ± 5	
۴	رب گوجه	20 ± 5	
۵	عدس	۴۰	
۶	گوشت قرمز	60 ± 10	چرخ کرده
۷	دنبه تازه	۵	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۹	آبلیمو	به مقدار لازم	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	80 ± 10	بدون استخوان و چربی
۲	روغن	25 ± 5	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه ای	۱۰	
۶	سیب زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	اختیاری
۸	نخودفرنگی	۵۰	اختیاری
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک قارچ و مرغ و سیب زمینی سرخ کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت مرغ	80 ± 10	فیله مرغ
۲	روغن	25 ± 5	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه ای	۱۰	
۶	سیب زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	
۸	نخودفرنگی	۵۰	
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	فلفل دلمه ای	۵	
۲	مرغ	۳۶۰ ± ۱۵	
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	آبلیمو	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۶	هویج	۲۰	
۷	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۸	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک لوبیا چیتی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۲۰	
۲	رب گوجه	۱۰	
۳	روغن	۷	
۴	لوبیا چیتی	۵۰ ± ۵	
۵	قارچ	۵۰	اختیاری
۶	آبلیمو	۵	اختیاری
۷	دارچین	۰,۲	اختیاری
۸	گلپر	۰,۵	اختیاری
۹	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک کشک و بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن سرخ کردنی	۲۵ ± ۵	
۲	بادمجان	۲۵۰ ± ۲۰	
۳	کشک مایع	۵۰ ± ۵	
۴	پیاز	۳۰	
۵	نعناء خشک	به مقدار لازم	
۶	لفل قرمز-لفل سیاه-زرد چوبه-ادویه-دارچین	به مقدار لازم	
۷	سیر تازه	۱۰	
۸	مغز گردو	۵	اختیاری
۹	گوچه	۵۰	اختیاری
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

خوراک کوفته تبریزی

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵	نیم دانه
۲	گوشت قرمز	۷۵	
۳	لپه	۱۵	
۴	کشمش پلویی	۵	اختیاری
۵	آلو	۱۰	
۶	مغز گردو	۵	اختیاری
۷	رب گوچه	۱۵	
۸	دنبه و قلوه گاه گوسفندی	۱۵	
۹	سبزی پاک شده کوفته	۲۵	
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	آرد	۱۵	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۱۳	پیاز	۲۰	

کتلت گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	30 ± 5	سرخ کردنی
۲	سیب زمینی	۱۰۰	
۳	آردسوخاری	۲۰	
۴	پیاز	25 ± 5	
۵	تخم مرغ	۳۰	
۶	گوشت قرمز	60 ± 10	چرخ کرده
۷	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

کوکو سیب زمینی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۴۰	
۲	سیب زمینی	۱۱۵	
۳	تخم مرغ	۸۰	
۴	ادویه جات مجاز	۱۰	
۵	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	

کوکو سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	30 ± 5	سرخ کردنی
۲	سبزی کوکو	90 ± 10	پاک و خرد شده
۳	تخم مرغ	۸۵	
۴	روغن	7 ± 2	برای برنج
۵	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۷	آرد	۳	

ماکارونی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۳۰ ± ۵	
۲	ماکارونی	۱۶۰ ± ۱۰	
۳	رب گوجه	۳۰	
۴	پیاز	۲۵	
۵	گوشت قرمز	۳۰	در صورت استفاده نکردن از مرغ، ۶۰ گرم لحاظ شود
۶	گوشت مرغ	۳۰	بهتر است به صورت خالصی باشد
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	به مقدار لازم	
۸	لفل دلمه	۱۵	
۹	قارچ تازه سفید	۵۰	اختیاری- در صورت استفاده، میزان گرم گوشت و ماکارونی کم می شود
۱۰	آبلیمو	به مقدار لازم	
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

آش رشته			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	روغن	۳۰ ± ۵	
۳	سبزی آش	۴۵ ± ۵	پاک و خرد شده
۴	نخود	۷ ± ۲	
۵	لوبیا	۱۰	
۶	عدس	۱۰	
۷	رشته آش	۱۵ ± ۵	
۸	نعنا خشک	۰,۸	
۹	کشک	۱۵	
۱۰	سیر تازه	۵	اختیاری
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

سوپ جو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	رب گوجه	۱۰	
۳	آبلیمو	۵	
۴	جو	۱۵	پوست کنده
۵	سبزی تازه	۲۰	جعفری
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخود فرنگی		اختیاری
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

سوپ رشته (ورمیشل)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۵	
۲	رب گوجه	۱۵	
۳	آبلیمو	۵	
۴	رشته فرنگی (ورمیشل)	۱۰	
۵	سبزی تازه	۲۰	
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخود فرنگی		اختیاری
۱۰	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	

سالاد			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	کاهو چینی	۱۰۰	
۲	کلم بنفش	۳۰	
۳	گوجه	۳۰	
۴	کلم سفید	۵۰	
۵	سس	یک عدد	
۶	خیار	۳۰	

دورچین و دسر			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	خیارشور	۵۰	
۲	لیموترش	۵۰	لیموسنگی ۱۰۰ گرم
۳	ترشی	۱۰۰	
۴	سیب درختی	۱۶۰-۲۰۰	
۵	سیب گلاب	۱۰۰-۱۲۰	
۶	خیار	۹۰-۱۱۰	
۷	هندوانه با پوست	۳۰۰-۴۰۰	
۸	خریزه با پوست	۳۰۰-۳۵۰	
۹	پرتقال	۱۶۰-۲۰۰	
۱۰	نارنگی	۱۰۰-۱۵۰	
۱۱	لیموشیرین	۱۲۰-۱۵۰	
۱۲	موز	۱۵۰-۲۰۰	
۱۳	هلو	۱۲۰-۱۶۰	
۱۴	هلو انجیری	۸۰-۱۱۰	
۱۵	گلابی	۱۴۰-۱۶۰	
۱۶	آلو قطره طلا	۸۰-۱۲۰	دو تا سه عدد
۱۷	کیوی	۸۰-۱۰۰	
۱۸	شبرنگ	۱۰۰-۱۲۰	
۱۹	انار	۲۵۰-۳۰۰	
۲۰	شلیل	۱۰۰-۱۲۰	

دو تا سه عدد	۸۰-۱۲۰	زردآلو	۲۱
سه تا چهار عدد	۸۰-۱۰۰	گوجه سبز	۲۲
	۳۰۰-۳۵۰	طالبی با پوست	۲۳
	۱۰۰-۱۲۰	گیلاس	۲۴
	۱۰۰-۱۲۰	آلبالو	۲۵
	۱۵۰-۲۰۰	انگور	۲۶
پاک شده و بسته بندی شده کارخانه ایی آماده سرو	۴۰	سبزی خوردن	۲۷
	۱ عدد	چای کیسه ای	۲۸
	۷۰-۱۰۰	دسر (شکلاتی، زعفرانی، کرم کارامل، نسکافه و ...)	۲۹
یک نفره		دلستر	۳۰
	۳۰-۵۰	زیتون سبز یا پرورده	۳۱
با بسته بندی کارخانه ای (استریلیزه) ۲۰۰CC	۱ عدد	شیر یک نفره (ساده، کاکائو، خرما)	۳۲
با بسته بندی کارخانه ای ۲۰۰CC	۱ عدد	آب میوه یک نفره	۳۳
با بسته بندی کارخانه ای با ۳-۲/۵ چربی	۱۰۰	ماست یک نفره	۳۴
با بسته بندی کارخانه ای- ۲۰۰CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۵
با بسته بندی کارخانه ای- ۲۵۰CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۶
با بسته بندی کارخانه ای- ۳۰۰CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۷
با بسته بندی کارخانه ای- ۳۷۰CC	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۸
۲ تا ۳ عدد	۱۵-۲۰	مغز گردو کامل	۳۹
۲ تا ۳ عدد	۳۰-۵۰	خرما	۴۰
	۳۵	پنیر تک نفره	۴۱
	۵۰-۷۰	زولبیا	۴۲
	۴۰-۶۰	بامیه	۴۳
	۸۰	کیک یزدی	۴۴
	۵۰-۶۰	گوجه خام (دورچین)	۴۵
	۱۰۰-۱۲۰	گوجه کبابی	۴۶