

جدول گرم بندی وزن پخته سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ردیف	نام غذا	وزن پخته (گرم)	توضیحات
۱-	آبگوشت	آب گوشت ۲۳۰ گوشت کوبیده ۲۰۰	
۲-	باقلا پلو با گوشت	باقلا پلو ۴۵۰ گوشت ۶۵ سس ۵۰	۱۲۰ گرم گوشت خام
۳-	باقلا پلو با مرغ	باقلا پلو ۴۵۰ مرغ ۲۵۰ سس ۵۰	۳۵۰ گرم مرغ خام
۴-	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو ۳۶۰ مرغ ۲۵۰ سس ۵۰	۳۵۰ گرم مرغ خام پلو حاوی ۳ گرم زرشک
۵-	رشته پلو با مرغ	رشته پلو ۴۰۰ ران مرغ ۲۵۰ سس ۵۰	۳۵۰ گرم ران مرغ خام
۶-	رشته پلو با مرغ	رشته پلو ۴۰۰ سینه مرغ ۱۱۰	۱۶۰ گرم سینه مرغ خام
۷-	چلو مرغ ترش	پلو ۳۶۰ ران مرغ ۲۵۰ سس ۵۰	۳۵۰ گرم ران مرغ خام
۸-	چلو جوجه ترش	پلو ۳۶۰ سینه مرغ ۱۱۰	۱۶۰ گرم سینه مرغ خام
۹-	استانبولی پلو	استانبولی پلو ۴۵۰	۷۰ گرم گوشت خام
۱۰-	بیف استروگانوف	وزن خوراک ۲۷۰	حاوی گوشت، قارچ، سیب زمینی ۱۵۰ گرم گوشت خام یا ۸۰ گرم پخته
۱۱-	چیکن استروگانوف	وزن خوراک ۲۸۵	حاوی مرغ، قارچ، سیب زمینی ۱۹۰ گرم مرغ خام یا ۹۵ گرم پخته
۱۲-	چلو خورش قورمه سبزی	چلو ۳۶۰ خورش ۱۹۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۱۳-	چلو خورش آلو اسفناج	چلو ۳۶۰ خورش ۱۷۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۱۴-	چلو خورش فسنگان با گوشت	چلو ۳۶۰ خورش ۲۰۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۱۵-	چلو خورش فسنگان با مرغ	چلو ۳۶۰ خورش ۲۳۰	حاوی ۱۱۰ گرم مرغ خام یا ۸۰ گرم پخته
۱۶-	چلو خورش قلیه با تن ماهی	چلو ۳۶۰ خورش ۲۷۰	حاوی ۷۰ گرم تن ماهی

جدول گرم بندی وزن پخته سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ردیف	نام غذا	وزن پخته (گرم)	توضیحات
۱۷-	چلو خورشت قلیه با ماهی	چلو ۳۶۰ خورشت ۲۶۰	حاوی ۸۰ گرم ماهی خام یا ۶۰ گرم پخته
۱۸-	چلو خورشت کرفس	چلو ۳۶۰ خورشت ۲۵۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۱۹-	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو ۳۶۰ خورشت ۱۸۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۲۰-	چلو کباب کوبیده نگینی	چلو ۳۶۰ کباب ۱۲۰	حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام و ۳۰ گرم مرغ خام
۲۱-	چلو کباب تابه ای	چلو ۳۶۰ کباب ۱۳۰	حاوی ۱۵۰ گرم گوشت خام و ۹۰ گرم پخته
۲۲-	چلو کباب کوبیده مرغ	چلو ۳۶۰ کباب ۲۰۰	حاوی ۳۵۰ گرم مرغ خام و ۱۰ گرم گوشت قلمه گاه خام
۲۳-	خوراک کباب کوبیده	وزن کباب ۱۶۰	دو سیخ
۲۴-	خوراک بادمجان (یتیمچه)	وزن خوراک ۳۴۰	
۲۵-	خوراک دلمه بادمجان	وزن خوراک ۳۲۰ سس ۷۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۲۶-	خوراک حلیم بادمجان	وزن خوراک ۳۰۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۲۷-	خوراک کوفته تبریزی	وزن خوراک ۱۶۵ سس ۸۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۲۸-	زرشک پلو با گوشت	زرشک پلو ۳۶۰ گوشت ۶۵ سس ۵۰	۱۲۰ گرم گوشت خام پلو حاوی ۳ گرم زرشک
۲۹-	سبزی پلو با گوشت	سبزی پلو ۳۸۰ گوشت ۶۵ سس ۵۰	۱۲۰ گرم گوشت خام
۳۰-	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	چلو ۳۶۰ خورشت ۲۱۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۳۱-	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو ۳۶۰ خورشت ۲۸۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته بادمجان سرخ شده ۱۱۰-۱۲۰ گرم
۳۲-	چلو کباب کوبیده	چلو ۳۶۰ کباب ۱۰۰	حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام حدود ۸۰ گرم پخته خالص بدون احتساب وزن پیاز
۳۳-	چلو جوجه کباب	چلو ۳۶۰ جوجه کباب ۱۱۰	حاوی ۱۶۰ گرم مرغ خام
۳۴-	چلو گوشت	چلو ۳۶۰ گوشت ۶۵ سس ۵۰	۱۲۰ گرم گوشت خام

جدول گرم بندی وزن پخته سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ردیف	نام غذا	وزن پخته (گرم)	توضیحات
۳۵-	خوراک دلمه فلفل	وزن خوراک ۳۲۰ سس ۷۰	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام یا ۳۵ گرم پخته
۳۶-	خوراک کوکو سیب زمینی	وزن خوراک ۱۵۰	دو عدد هر کدام حدود ۷۵ گرم
۳۷-	خوراک کوکو سبزی	وزن خوراک ۱۹۰	
۳۸-	خوراک ماکارونی	وزن خوراک ۴۵۰	حاوی گوشت و قارچ
۳۹-	خوراک کتلت	وزن خوراک ۱۷۰	دو عدد هر کدام حدود ۸۵ گرم
۴۰-	خوراک کشک بادمجان	وزن خوراک ۲۴۰	
۴۱-	خوراک میرزا قاسمی	وزن خوراک ۲۳۰	
۴۲-	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو ۳۸۰ ماهی ۱۶۰	
۴۳-	سبزی پلو با فیله ماهی	سبزی پلو ۳۸۰ ماهی ۱۳۰	
۴۴-	سبزی پلو با تن ماهی	سبزی پلو ۳۸۰ تن ماهی قوطی ۱۲۰ گرمی	
۴۵-	سبزی پلو با تن ماهی فراوری	سبزی پلو ۳۸۰ تن ماهی فراوری ۱۲۰	حاوی ۸۰ گرم تن ماهی، سیب زمینی، پیاز داغ، فلفل دلمه ای و رب
۴۶-	سبزی پلو با کوکو سبزی	سبزی پلو ۳۸۰ کوکو سبزی ۹۰	
۴۷-	عدس پلو با گوشت و کشمش	عدس پلو ۴۰۰ گوشت چرخ کرده ۶۰ کشمش ۱۰ گرم	
۴۸-	لوبیا پلو با گوشت	لوبیا پلو با گوشت ۴۵۰	
۴۹-	خوراک مرغ سوخاری	وزن خوراک ۲۵۰	حاوی ۳۵۰ گرم ران مرغ خام
۵۰-	خوراک شنیسل مرغ	وزن خوراک ۱۶۰	حاوی ۱۹۰ گرم سینه مرغ خام
۵۱-	خوراک جوجه چینی	وزن خوراک ۱۶۰	حاوی ۱۹۰ گرم سینه مرغ خام
۵۲-	خوراک نخود فرنگی	وزن خوراک ۲۷۰	حاوی ۴۰ گرم گوشت پخته
۵۳-	خوراک مرغ و قارچ	وزن خوراک ۳۰۰	حاوی ۱۹۰ گرم مرغ خام یا ۱۴۰ گرم پخته
۵۴-	خوراک لوبیا سبز	وزن خوراک ۲۶۵	حاوی ۴۰ گرم گوشت پخته
۵۵-	خوراک راگو	وزن خوراک ۲۴۰	حاوی ۴۰ گرم گوشت پخته
۵۶-	خوراک سالاد ماکارونی	وزن خوراک ۴۵۰	
۵۷-	آش جو	۲۱۰ گرم	
۵۸-	آش رشته	۲۲۰ گرم	
۵۹-	آش شله قلمکار	۲۱۰ گرم	

جدول گرم بندی وزن پخته سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ردیف	نام غذا	وزن پخته (گرم)	توضیحات
۶۰-	سوپ جو	۱۷۰ گرم	
۶۱-	سوپ رشته فرنگی	۱۳۰ گرم	
۶۲-	خوراک لوبیا	۱۵۰ گرم	
۶۳-	خوراک عدسی	۱۵۰ گرم	
۶۴-	ته چین	۸۰ گرم	
۶۵-	پوره سیب زمینی	۱۰۰	
۶۶-	برانی اسفناج	۱۲۰ گرم	
۶۷-	ماست و خیار	۱۵۰ گرم	
۶۸-	ترشی	۶۰ گرم	
۶۹-	سالاد کلم	۱۲۰ گرم	
۷۰-	سالاد شیرازی	۱۷۵ گرم بدون آب	
۷۱-	سالاد فصل	۱۳۵ گرم	
۷۲-	خیار شور کنار غذا	۶۰ گرم	
۷۳-	گوجه فرنگی کنار غذا	۶۰ گرم	
۷۴-	گوجه کبابی	۹۰ گرم	
۷۵-	سیب زمینی سرخ کرده کنار غذا	۶۰ گرم	
۷۶-	خیار حلقه ای کنار غذا	۶۰ گرم	
۷۷-	زیتون	۴۰ گرم	
۷۸-	سبزی خوردن	۵۰ گرم	
۷۹-	لبو	۱۰۰ گرم	
۸۰-	پیاز کنار غذا	۴۰ گرم	
۸۱-	لیمو کنار غذا	۶۰ گرم	
۸۲-	نارنج کنار غذا	۵۰ گرم	
۸۳-	هویج پخته کنار غذا	۵۵ گرم	
۸۴-	کدو پخته کنار غذا	۵۵ گرم	
۸۵-	دوغ تک نفره	۲۵۰ سی سی	
۸۶-	ماست موسیر تک نفره	۱۰۰ گرم	
۸۷-	ژله تک نفره	۸۰ گرم ۱۰۰ گرم	
۸۸-	ماست تک نفره	۱۰۰ گرم	
۸۹-	نان تافتون	غذای برنجی ۱/۴ قرص غذای خوراکی ۱ قرص	

جدول گرم بندی وزن پخته سال تحصیلی ۹۸-۹۹

ردیف	نام غذا	وزن پخته (گرم)	توضیحات
۹۰-	نان سنگگ	۱/۲ قرص	
۹۱-	نان لواش	غذای برنجی نصف قرص غذای خوراکی ۱/۵ قرص	
۹۲-	کره تکنفره	۱۰ گرم	
۹۳-	پرتقال	۲۱۰-۱۸۰ گرم	
۹۴-	سیب درختی	۲۰۰-۱۸۰ گرم	
۹۵-	سیب گلاب	۱۵۰-۱۳۰ گرم	
۹۶-	کیوی	۱۱۰-۹۰ گرم	
۹۷-	نارنگی	۱۳۰-۱۱۰ گرم	
۹۸-	موز	۲۰۰-۱۸۰ گرم	
۹۹-	هلو	۱۴۰-۱۲۰ گرم	
۱۰۰-	شلیل	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۰۱-	گیلاس	۱۰۰-۸۰ گرم	
۱۰۲-	گوجه سبز	۱۰۰-۸۰ گرم	
۱۰۳-	زردآلو	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۰۴-	هلو انجیری	۱۲۰-۱۰۰ گرم	
۱۰۵-	آلو	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۰۶-	هندوانه با پوست	۳۵۰-۳۲۰ گرم	
۱۰۷-	طالبی با پوست	۲۴۰-۲۲۰ گرم	
۱۰۸-	ملون با پوست	۲۴۰-۲۲۰ گرم	
۱۰۹-	خریزه با پوست	۳۲۰-۳۰۰ گرم	
۱۱۰-	انار	۲۵۰-۲۲۰ گرم	
۱۱۱-	خرما	۳۰ گرم	