

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه - ۱۴۰۲

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات (وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۱	آبگوشت	آب گوشت 20 ± 230 گوشت کوبیده 200 ± 10	
۲	باقلا پلو با گوشت	باقلا پلو 450 ± 20 گوشت پخته 65 ± 5 و سس 50 ± 10	
۳	باقلا پلو با مرغ	باقلا پلو 450 ± 20 مرغ پخته 235 ± 20 سس 50 ± 10	
۴	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو 360 ± 20 مرغ پخته 235 ± 20 سس 50 ± 10	
۵	رشته پلو با مرغ	رشته پلو 400 ± 20 مرغ پخته 235 ± 20 سس 50 ± 10	
۶	چلو مرغ با سس انار	پلو 360 ± 20 مرغ پخته 235 ± 20 سس 50 ± 10	
۷	استانبولی پلو	استانبولی پلو 450 ± 20	
۸	بیف استروگانوف	وزن خوراک 240 ± 10 وزن سیب زمینی سرخ کرده 60 گرم	
۹	چیکن استروگانوف	وزن خوراک 245 ± 10 وزن سیب زمینی سرخ کرده 60 گرم	
۱۰	چلو خورش قورمه سبزی	چلو 360 ± 20 خورش 230 ± 10	
۱۱	چلو خورش آلو اسفناج	چلو 360 ± 20 خورش 170 ± 10	
۱۲	چلو خورش فسنجان با گوشت	چلو 360 ± 20 خورش 200 ± 10	
۱۳	چلو خورش فسنجان با مرغ	چلو 360 ± 20 خورش 230 ± 10	
۱۴	چلو خورش قلیه با تن ماهی	چلو 360 ± 20 خورش 270 ± 10	حاوی 70 گرم تن ماهی
۱۵	چلو خورش قلیه با ماهی	چلو 360 ± 20 خورش 260 ± 10	

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه - ۱۴۰۲

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات (وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۱۶	چلو خورش کرفس	چلو ۳۶۰±۲۰ خورشت ۲۵۰±۱۰	
۱۷	چلو خورش لوبیا سبز	چلو ۳۶۰±۲۰ خورشت ۱۸۰±۱۰	
۱۸	چلو کباب کوبیده نگینی	چلو ۳۶۰±۲۰ کباب ۱۲۰±۱۰	
۱۹	چلو کباب تابه ای	چلو ۳۶۰±۲۰ کباب ۱۳۰±۵	
۲۰	چلو کباب کوبیده مرغ	چلو ۳۶۰±۲۰ کباب ۲۰۰±۱۰	
۲۱	خوراک کباب کوبیده	وزن کباب ۱۶۰±۱۰	دو سیخ
۲۲	خوراک بادمجان (یتیمچه)	وزن خوراک ۳۹۰±۱۰	وزن با سس
۲۳	خوراک دلمه بادمجان	وزن خوراک ۳۸۰±۱۰ سس ۷۰±۱۰	
۲۴	خوراک حلیم بادمجان	وزن خوراک ۳۵۰±۱۰	
۲۵	خوراک کوفته تبریزی	وزن خوراک ۲۳۵±۱۰ سس ۸۰±۱۰	ترجیحا دو عدد یا یک عدد بزرگ
۲۶	زرشک پلو با گوشت	زرشک پلو ۳۶۰±۲۰ گوشت پخته ۶۵±۵ سس ۵۰±۱۰	
۲۷	سبزی پلو با گوشت	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ گوشت پخته ۶۵±۵ سس ۵۰±۱۰	
۲۸	چلو خورش قیمه سیب زمینی	چلو ۳۶۰±۲۰ خورشت ۲۳۰±۱۰	
۲۹	چلو خورش قیمه بادمجان	چلو ۳۶۰±۲۰ خورشت ۳۰۰±۲۰	
۳۰	چلو کباب کوبیده	چلو ۳۶۰±۲۰ کباب ۹۰±۱۰	
۳۱	چلو جوجه کباب	چلو ۳۶۰±۲۰ جوجه کباب ۱۱۰±۱۰	
۳۲	چلو گوشت	چلو ۳۶۰±۲۰ گوشت ۶۵±۵ سس ۵۰±۱۰	

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه - ۱۴۰۲

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات (وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۳۳	خوراک دلمه فلفل	وزن خوراک ۴۲۰±۲۰ سس ۸۵±۱۰	
۳۴	خوراک کوکو سیب زمینی	وزن خوراک ۱۵۰±۱۰	دو عدد هر کدام حدود ۷۵ گرم
۳۵	خوراک کوکو سبزی	وزن خوراک ۱۹۰±۱۰	
۳۶	خوراک ماکارونی	وزن خوراک ۴۵۰±۱۰	حاوی گوشت و قارچ
۳۷	خوراک کتلت	وزن خوراک ۱۷۰±۱۰	دو عدد هر کدام حدود ۸۵ گرم
۳۸	خوراک کشک بادمجان	وزن خوراک ۳۷۰±۱۰	
۳۹	خوراک میرزا قاسمی	وزن خوراک ۳۰۰±۱۰	
۴۰	چلو میرزا قاسمی	چلو ۳۶۰±۲۰ میرزا قاسمی ۳۰۰±۱۰	
۴۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ ماهی ۱۶۰±۱۰	
۴۲	سبزی پلو با فیله ماهی	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ ماهی ۱۳۰±۱۰	
۴۳	سبزی پلو با تن ماهی	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ تن ماهی قوطی ۱۲۰ گرمی تکنفره	
۴۴	سبزی پلو با تن ماهی فراوری	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ تن ماهی فراوری ۱۴۰±۵	حاوی تن ماهی، سیب زمینی، پیاز داغ، فلفل دلمه ای و رب
۴۵	سبزی پلو با کوکو سبزی	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ کوکو سبزی ۹۰±۵	
۴۶	عدس پلو با گوشت و کشمش	عدس پلو ۴۰۰±۱۰ گوشت چرخ کرده ۶۰±۵ کشمش ۱۵ گرم پیاز داغ ۱۰ گرم	
۴۷	لوبیا پلو با گوشت	لوبیا پلو با گوشت ۴۵۰±۲۰	
۴۸	خوراک مرغ سوخاری	وزن خوراک ۲۴۰±۱۰	
۴۹	خوراک شنیسل مرغ	وزن خوراک ۱۷۰±۵	
۵۰	خوراک جوجه چینی	وزن خوراک ۱۶۰±۵	
۵۱	خوراک نخود فرنگی با گوشت	وزن خوراک ۳۳۰±۱۰	
۵۲	خوراک نخود فرنگی با مرغ	وزن خوراک ۳۵۰±۱۰	
۵۳	خوراک مرغ و قارچ	وزن خوراک ۳۵۰±۱۰	
۵۴	خوراک گوشت و قارچ	وزن خوراک ۳۵۰±۱۰	
۵۵	خوراک فلافل	تعداد ۱۰ عدد	
۵۶	خوراک ناگت مرغ	تعداد ۱۰ عدد	

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه - ۱۴۰۲

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات (وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۵۷	خوراک کوردن بلو مرغ	تعداد ۲ عدد	
۵۸	خوراک لوبیا سبز با گوشت	وزن خوراک ۳۰۰±۱۰	
۵۹	خوراک لوبیا سبز با مرغ	وزن خوراک ۳۳۰±۱۰	
۶۰	خوراک راگو با مرغ	وزن خوراک ۳۳۰±۱۰	
۶۱	خوراک راگو با گوشت	وزن خوراک ۳۰۰±۱۰	
۶۲	خوراک سالاد ماکارونی	وزن خوراک ۴۶۰±۱۰	
۶۳	آش جو	۲۰۰-۲۱۰ گرم	
۶۴	آش رشته	۲۱۰-۲۲۰ گرم	
۶۵	آش شله قلمکار	۲۰۰-۲۱۰ گرم	
۶۶	سوپ جو	۱۶۰-۱۷۰ گرم	
۶۷	حلیم	۲۰۰±۱۰ گرم	
۶۸	سوپ رشته فرنگی	۱۲۰-۱۳۰ گرم	
۶۹	شله زرد	۱۵۰±۱۰ گرم	
۷۰	خوراک لوبیا	۱۵۰-۱۴۰ گرم	
۷۱	خوراک عدسی	۱۵۰-۱۴۰ گرم	
۷۲	ته چین	۸۰ گرم	
۷۳	پوره سیب زمینی	۱۵۰±۵ گرم	
۷۴	برانی اسفناج	۱۶۰ گرم	
۷۵	ماست و خیار	۱۶۰ گرم	
۷۶	ترشی	۶۰ گرم	
۷۷	سالاد کلم	۲۲۰±۱۰ گرم	
۷۸	سالاد شیرازی	۲۱۰±۱۰ گرم گرم بدون آب	
۷۹	سالاد فصل	۱۳۵ گرم	
۸۰	خیار شور کنار غذا	۶۰ گرم	
۸۱	گوجه فرنگی کنار غذا	۶۰ گرم	
۸۲	گوجه کبابی	۵±۹۰ گرم	
۸۳	سیب زمینی سرخ کرده کنار غذا	۵±۶۰ گرم	
۸۴	خیار حلقه ای کنار غذا	۶۰ گرم	
۸۵	زیتون	۴۰ گرم	
۸۶	سبزی خوردن	۵۰ گرم	
۸۷	لیو	۱۰±۱۰۰ گرم	
۸۸	پیاز کنار غذا	۴۰ گرم	
۸۹	لیمو کنار غذا	۶۰ گرم	

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه - ۱۴۰۲

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات (وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۹۰	نارنج کنار غذا	۵۰ گرم	
۹۱	هویج پخته کنار غذا	۵±۱۰۰ گرم	
۹۲	کدو پخته کنار غذا	۵±۱۰۰ گرم	
۹۳	دوغ تک نفره	۲۵۰ سی سی	
۹۴	ماست موسیر تک نفره	۱۰۰ گرم	
۹۵	ژله تک نفره	۸۰ گرم ۱۰۰ گرم	
۹۶	ماست تک نفره	۱۰۰ گرم	
۹۷	نان تافتون	غذای برنجی ۱/۴ قرص غذای خوراکی ۱ قرص	
۹۸	نان سنگگ	۱/۲ قرص	
۹۹	نان لواش	غذای برنجی نصف قرص غذای خوراکی ۲ قرص	
۱۰۰	کره تکنفره	۱۰ گرم	
۱۰۱	پرتقال	۲۱۰-۱۸۰ گرم	
۱۰۲	سیب درختی	۲۰۰-۱۸۰ گرم	
۱۰۳	سیب گلاب	۱۵۰-۱۳۰ گرم	
۱۰۴	کیوی	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۰۵	نارنگی	۱۳۰-۱۱۰ گرم	
۱۰۶	موز	۲۰۰-۱۸۰ گرم	
۱۰۷	هلو	۱۴۰-۱۲۰ گرم	
۱۰۸	شلیل	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۰۹	گیلاس	۱۰۰-۸۰ گرم	
۱۱۰	گوجه سبز	۱۰۰-۸۰ گرم	
۱۱۱	زردآلو	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۱۲	هلو انجیری	۱۲۰-۱۰۰ گرم	
۱۱۳	آلو	۱۱۰-۹۰ گرم	
۱۱۴	هندوانه با پوست	۳۵۰-۳۲۰ گرم	
۱۱۵	طالبی با پوست	۲۴۰-۲۲۰ گرم	
۱۱۶	ملون با پوست	۲۴۰-۲۲۰ گرم	
۱۱۷	خرپزه با پوست	۳۲۰-۳۰۰ گرم	
۱۱۸	انار	۲۵۰-۲۲۰ گرم	
۱۱۹	خرما	۳۰ گرم	