

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا            | وزن پخته تقریبی (گرم)  | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)                                |
|------|--------------------|--|---|
| ۱    | آبگوشت             | آب گوشت $20 \pm 230$<br>گوشت کوبیده $200 \pm 10$                   |   |
| ۲    | باقلا پلو با گوشت  | باقلا پلو $450 \pm 20$<br>گوشت پخته $65 \pm 5$<br>و سس $50 \pm 10$ | ۱۲۰ گرم گوشت خام  |
| ۳    | باقلا پلو با مرغ   | باقلا پلو $450 \pm 20$<br>مرغ پخته $235 \pm 20$<br>سس $50 \pm 10$  | ۳۵۰ گرم مرغ خام   |
| ۴    | زرشک پلو با مرغ    | زرشک پلو $360 \pm 20$<br>مرغ پخته $235 \pm 20$<br>سس $50 \pm 10$   | ۳۵۰ گرم مرغ خام<br>پلو حاوی ۵ گرم زرشک                                    |
| ۵    | رشته پلو با مرغ    | رشته پلو $400 \pm 20$<br>مرغ پخته $235 \pm 20$<br>سس $50 \pm 10$   | ۳۵۰ گرم مرغ خام   |
| ۶    | چلو مرغ با سس انار | پلو $360 \pm 20$<br>مرغ پخته $235 \pm 20$<br>سس $50 \pm 10$        | ۳۵۰ گرم مرغ خام   |
| ۷    | استانبولی پلو      | استانبولی پلو $450 \pm 20$   | ۷۰ گرم گوشت خام   |
| ۸    | بیف استروگانوف     | وزن خوراک $240 \pm 10$<br>وزن سیب زمینی سرخ کرده ۶۰ گرم            | حاوی گوشت , قارچ, سیب زمینی<br>۱۵۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۸۰ گرم پخته) |
| ۹    | چیکن استروگانوف    | وزن خوراک $245 \pm 10$<br>وزن سیب زمینی سرخ کرده ۶۰ گرم            | حاوی مرغ , قارچ, سیب زمینی<br>۱۹۰ گرم مرغ خام قبل از پخت ( ۹۵ گرم پخته)   |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                   | وزن پخته تقریبی (گرم)                  | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)       |
|------|---------------------------|--|--|
| ۱۰   | چلو خورشت قورمه سبزی      | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $230 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته) |
| ۱۱   | چلو خورشت آلو اسفناج      | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $170 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته) |
| ۱۲   | چلو خورشت فسنگان با گوشت  | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $200 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته) |
| ۱۳   | چلو خورشت فسنگان با مرغ   | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $230 \pm 10$ | حاوی ۱۲۰ گرم مرغ خام<br>قبل از پخت (۸۵ گرم پخته) |
| ۱۴   | چلو خورشت قلیه با تن ماهی | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $270 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم تن ماهی                              |
| ۱۵   | چلو خورشت قلیه با ماهی    | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $300 \pm 10$ | حاوی ۱۳۰ گرم ماهی خام                            |
| ۱۶   | چلو خورشت کرفس            | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $250 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته) |
| ۱۷   | چلو خورشت لوبیا سبز       | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $180 \pm 10$ | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته) |
| ۱۸   | چلو کباب کوبیده نگینی     | چلو $360 \pm 20$<br>کباب $120 \pm 10$  | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام<br>و ۳۰ گرم مرغ خام        |
| ۱۹   | چلو کباب تابه ای          | چلو $360 \pm 20$<br>کباب $130 \pm 5$   | حاوی ۱۵۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت              |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                  | وزن پخته تقریبی (گرم)   | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)  |
|------|--------------------------|---|---|
| ۲۰   | چلو کباب کوبیده مرغ      | چلو $360 \pm 20$<br>کباب $200 \pm 10$                           |   |
| ۲۱   | خوراک کباب کوبیده        | وزن کباب $160 \pm 10$   | دو سیخ  |
| ۲۲   | خوراک بادمجان (یتیمچه)   | وزن خوراک $390 \pm 10$  | وزن با سس   |
| ۲۳   | خوراک دلمه بادمجان       | وزن خوراک $380 \pm 10$<br>سس $70 \pm 10$                        | حاوی ۸۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۴۰ گرم پخته)                                    |
| ۲۴   | خوراک حلیم بادمجان       | وزن خوراک $350 \pm 10$  | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته)                                    |
| ۲۵   | خوراک کوفته تبریزی       | وزن خوراک $235 \pm 10$<br>سس $80 \pm 10$                        | ترجیحا دو عدد یا یک عدد<br>بزرگ   |
| ۲۶   | زرشک پلو با گوشت         | زرشک پلو $360 \pm 20$<br>گوشت پخته $65 \pm 5$<br>سس $50 \pm 10$ | ۱۲۰ گرم گوشت خام<br>پلو قبل از پخت<br>حاوی ۵ گرم زرشک                               |
| ۲۷   | سبزی پلو با گوشت         | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>گوشت پخته $65 \pm 5$<br>سس $50 \pm 10$ | ۱۲۰ گرم گوشت خام  |
| ۲۸   | چلو خورشت قیمه سیب زمینی | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $230 \pm 10$                          | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته)                                    |
| ۲۹   | چلو خورشت قیمه بادمجان   | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $300 \pm 20$                          | حاوی ۷۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت (۳۵ گرم پخته)<br>بادمجان سرخ شده ۱۲۰-<br>۱۳۰ گرم |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                  | وزن پخته تقریبی (گرم)                                 | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)        |
|------|--------------------------|---|---|
| ۳۰   | چلو کباب کوبیده          | چلو $360 \pm 20$<br>کباب $90 \pm 10$                  | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام                             |
| ۳۱   | چلو جوجه کباب            | چلو $360 \pm 20$<br>جوجه کباب $110 \pm 10$            | حاوی ۱۶۰ گرم مرغ خام                              |
| ۳۲   | چلو گوشت                 | چلو $360 \pm 20$<br>گوشت $65 \pm 5$<br>سس $50 \pm 10$ | ۱۲۰ گرم گوشت خام                                  |
| ۳۳   | خوراک دلمه فلفل          | وزن خوراک $420 \pm 20$<br>سس $85 \pm 10$              | حاوی ۸۰ گرم گوشت خام<br>قبل از پخت ( ۴۰ گرم پخته) |
| ۳۴   | خوراک کوکو سیب زمینی     | وزن خوراک $150 \pm 10$                                | دو عدد هر کدام حدود ۷۵ گرم                        |
| ۳۵   | خوراک کوکو سبزی          | وزن خوراک $190 \pm 10$                                |   |
| ۳۶   | خوراک ماکارونی           | وزن خوراک $450 \pm 10$                                | حاوی گوشت و قارچ                                  |
| ۳۷   | خوراک کتلت               | وزن خوراک $170 \pm 10$                                | دو عدد هر کدام حدود ۸۵ گرم                        |
| ۳۸   | خوراک کشک بادمجان        | وزن خوراک $370 \pm 10$                                |   |
| ۳۹   | خوراک میرزا قاسمی        | وزن خوراک $300 \pm 10$                                |   |
| ۴۰   | چلو میرزا قاسمی          | چلو $360 \pm 20$<br>میرزا قاسمی $300 \pm 10$          |   |
| ۴۱   | سبزی پلو با ماهی قزل آلا | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>ماهی $160 \pm 10$            |   |
| ۴۲   | سبزی پلو با فیله ماهی    | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>ماهی $130 \pm 10$            |   |
| ۴۳   | سبزی پلو با تن ماهی      | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>تن ماهی قوطی ۱۲۰ گرمی تکنفره |   |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                          | وزن پخته تقریبی (گرم)  | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)                 |
|------|----------------------------------|--|--|
| ۴۴   | سبزی پلو با تن ماهی<br>فراوری    | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>تن ماهی فراوری $140 \pm 5$                                | حاوی تن ماهی، سیب<br>زمینی، پیاز داغ، فلفل دلمه<br>ای و رب |
| ۴۵   | سبزی پلو با کو کو سبزی           | سبزی پلو $380 \pm 20$<br>کو کو سبزی $90 \pm 5$                                     |  |
| ۴۶   | عدس پلو با گوشت و<br>کشمش        | عدس پلو $400 \pm 10$<br>گوشت چرخ کرده $60 \pm 5$<br>کشمش ۱۵ گرم<br>پیاز داغ ۱۰ گرم |  |
| ۴۷   | لوبیا پلو با گوشت                | لوبیا پلو با گوشت $450 \pm 20$   |  |
| ۴۸   | چلو خورش مسما بادمجان با<br>مرغ  | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $320 \pm 20$   |  |
| ۴۹   | چلو خورش مسما بادمجان با<br>گوشت | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $280 \pm 20$   |  |
| ۵۰   | چلو خورش هویج با گوشت            | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $240 \pm 10$   |  |
| ۵۱   | چلو خورش هویج با مرغ             | چلو $360 \pm 20$<br>خورشت $290 \pm 10$   |  |
| ۵۲   | خوراک ناگت میگو                  | ۸-۹ عدد بسته به وزن سرخ شده  | ۲۰۰ گرم خام  |
| ۵۳   | خوراک کراکت مرغ و پنیر           | ۵ عدد  | ۲۵۰ گرم خام  |
| ۵۴   | خوراک کراکت سیب زمینی            | ۷ عدد  | ۲۰۰ گرم خام  |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                  | وزن پخته تقریبی (گرم)                           | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت) |
|------|--------------------------|---|--|
| ۵۵   | خوراک مرغ سوخاری         | وزن خوراک $240 \pm 10$                          | حاوی ۳۵۰ گرم ران مرغ خام                   |
| ۵۶   | خوراک شنیسل مرغ          | وزن خوراک $170 \pm 5$                           | حاوی ۲۰۰ گرم سینه مرغ خام                  |
| ۵۷   | خوراک جوجه چینی          | وزن خوراک $160 \pm 5$                           | حاوی ۱۹۰ گرم سینه مرغ خام                  |
| ۵۸   | خوراک نخود فرنگی با گوشت | وزن خوراک $330 \pm 10$                          | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام                      |
| ۵۹   | خوراک نخودفرنگی با مرغ   | وزن خوراک $350 \pm 10$                          | حاوی ۱۲۰ گرم سینه مرغ خام                  |
| ۶۰   | خوراک مرغ و قارچ         | وزن خوراک $350 \pm 10$                          | حاوی ۱۲۰ گرم مرغ خام                       |
| ۶۱   | خوراک گوشت و قارچ        | وزن خوراک $350 \pm 10$                          | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام                      |
| ۶۲   | خوراک فلافل              | تعداد ۱۰ عدد تعداد ۹-۱۰ عدد بسته به وزن سرخ شده | ۲۰۰ گرم خام                                |
| ۶۳   | خوراک ناگت مرغ           | تعداد ۱۰-۹ عدد بسته به وزن سرخ شده              | ۲۰۰ گرم خام                                |
| ۶۴   | خوراک کوردن بلو مرغ      | تعداد ۲ عدد                                     | ۲۰۰ گرم خام                                |
| ۶۵   | خوراک لوبیا سبز با گوشت  | وزن خوراک $300 \pm 10$                          | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام                      |
| ۶۶   | خوراک لوبیا سبز با مرغ   | وزن خوراک $330 \pm 10$                          | حاوی ۱۲۰ گرم مرغ خام                       |
| ۶۷   | خوراک راگو با مرغ        | وزن خوراک $330 \pm 10$                          | حاوی ۱۲۰ گرم مرغ خام                       |
| ۶۸   | خوراک راگو با گوشت       | وزن خوراک $300 \pm 10$                          | حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام                      |
| ۶۹   | خوراک سالاد ماکارونی     | وزن خوراک $460 \pm 10$                          |  |
| ۷۰   | آش جو                    | ۲۰۰-۲۱۰ گرم                                     |  |
| ۷۱   | آش رشته                  | ۲۱۰-۲۲۰ گرم                                     |  |
| ۷۲   | آش شله قلمکار            | ۲۰۰-۲۱۰ گرم                                     |  |
| ۷۳   | سوپ جو                   | ۱۷۰-۱۶۰ گرم                                     |  |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا                     | وزن پخته تقریبی (گرم)  | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت) |
|------|-----------------------------|------------------------|--|
| ۷۴   | حلیم                        | ۲۰۰±۱۰ گرم             |  |
| ۷۵   | سوپ رشته فرنگی              | ۱۲۰-۱۳۰ گرم            |  |
| ۷۶   | شله زرد                     | ۱۵۰±۱۰ گرم             |  |
| ۷۷   | خوراک لوبیا                 | ۱۵۰-۱۴۰ گرم            |  |
| ۷۸   | خوراک عدسی                  | ۱۵۰-۱۴۰ گرم            |  |
| ۷۹   | ته چین                      | ۸۰ گرم                 |  |
| ۸۰   | پوره سیب زمینی              | ۱۵۰±۵ گرم              |  |
| ۸۱   | برانی اسفناج                | ۱۶۰ گرم                |  |
| ۸۲   | ماست و خیار                 | ۱۶۰ گرم                |  |
| ۸۳   | ترشی                        | ۶۰ گرم                 |  |
| ۸۴   | سالاد کلم                   | ۲۲۰±۱۰ گرم             |  |
| ۸۵   | سالاد شیرازی                | ۲۱۰±۱۰ گرم گرم بدون آب |  |
| ۸۶   | سالاد فصل                   | ۱۳۵ گرم                |  |
| ۸۷   | خیار شور کنار غذا           | ۶۰ گرم                 |  |
| ۸۸   | گوجه فرنگی کنار غذا         | ۶۰ گرم                 |  |
| ۸۹   | گوجه کبابی                  | ۵±۹۰ گرم               |  |
| ۹۰   | سیب زمینی سرخ کرده کنار غذا | ۵±۶۰ گرم               |  |
| ۹۱   | خیار حلقه ای کنار غذا       | ۶۰ گرم                 |  |
| ۹۲   | زیتون                       | ۴۰ گرم                 |  |
| ۹۳   | سبزی خوردن                  | ۵۰ گرم                 |  |
| ۹۴   | لبو                         | ۱۰±۱۰۰ گرم             |  |
| ۹۵   | پیاز کنار غذا               | ۴۰ گرم                 |  |
| ۹۶   | لیمو کنار غذا               | ۶۰ گرم                 |  |
| ۹۷   | نارنج کنار غذا              | ۶۰ گرم                 |  |
| ۹۸   | هویج پخته کنار غذا          | ۵±۱۰۰ گرم              |  |

## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا            | وزن پخته تقریبی (گرم)                   | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت) |
|------|--------------------|---|--|
| ۹۹   | کدو پخته کنار غذا  | ۵±۱۰۰ گرم                               |  |
| ۱۰۰  | دوغ تک نفره        | ۲۵۰ سی سی                               |  |
| ۱۰۱  | ماست موسیر تک نفره | ۱۰۰ گرم                                 |  |
| ۱۰۲  | ژله تک نفره        | ۸۰ گرم<br>۱۰۰ گرم                       |  |
| ۱۰۳  | ماست تک نفره       | ۱۰۰ گرم                                 |  |
| ۱۰۴  | نان تافتون         | غذای برنجی ۱/۴ قرص<br>غذای خوراکی ۱ قرص |  |
| ۱۰۵  | نان سنگگ           | ۱/۲ قرص                                 |  |
| ۱۰۶  | نان لواش           | غذای برنجی نصف قرص<br>غذای خوراکی ۲ قرص |  |
| ۱۰۷  | کره تکنفره         | ۱۰ گرم                                  |  |
| ۱۰۸  | پرتقال             | ۲۱۰-۱۸۰ گرم                             |  |
| ۱۰۹  | سیب درختی          | ۲۰۰-۱۸۰ گرم                             |  |
| ۱۱۰  | سیب گلاب           | ۱۵۰-۱۳۰ گرم                             |  |
| ۱۱۱  | کیوی               | ۱۱۰-۹۰ گرم                              |  |
| ۱۱۲  | نارنگی             | ۱۳۰-۱۵۰ گرم                             |  |
| ۱۱۳  | موز                | ۲۰۰-۱۸۰ گرم                             |  |
| ۱۱۴  | هلو                | ۱۴۰-۱۲۰ گرم                             |  |
| ۱۱۵  | شلیل               | ۱۱۰-۹۰ گرم                              |  |
| ۱۱۶  | گیلاس              | ۱۰۰-۸۰ گرم                              |  |
| ۱۱۷  | گوجه سبز           | ۱۰۰-۸۰ گرم                              |  |
| ۱۱۸  | زردآلو             | ۱۱۰-۹۰ گرم                              |  |
| ۱۱۹  | هلو انجیری         | ۱۲۰-۱۰۰ گرم                             |  |
| ۱۲۰  | آلو                | ۱۱۰-۹۰ گرم                              |  |
| ۱۲۱  | هندوانه با پوست    | ۳۵۰-۳۲۰ گرم                             |  |

# جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

| ردیف | نام غذا       | وزن پخته تقریبی (گرم) | توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت) |
|------|---------------|-----------------------|--|
| ۱۲۲  | طالبی با پوست | ۲۲۰-۲۴۰ گرم           |  |
| ۱۲۳  | ملون با پوست  | ۲۲۰-۲۴۰ گرم           |  |
| ۱۲۴  | خربزه با پوست | ۳۰۰-۳۲۰ گرم           |  |
| ۱۲۵  | انار          | ۲۲۰-۲۵۰ گرم           |  |
| ۱۲۶  | خرما          | ۳۰ گرم                |  |