

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
1	آبگوشت	آب گوشت $20 \pm 230$ گوشت کوبیده $200 \pm 10$	
2	باقلا پلو با گوشت	باقلا پلو $450 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ و سس $50 \pm 10$	120 گرم گوشت خام
3	باقلا پلو با مرغ	باقلا پلو $450 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	350 گرم مرغ خام
4	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو $360 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	350 گرم مرغ خام پلو حاوی 5 گرم زرشک
5	رشته پلو با مرغ	رشته پلو $400 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	350 گرم مرغ خام
6	چلو مرغ با سس انار	پلو $360 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	350 گرم مرغ خام
7	استانبولی پلو	استانبولی پلو $450 \pm 20$	70 گرم گوشت خام
8	بیف استروگانوف	وزن خوراک $240 \pm 10$ وزن سیب زمینی سرخ کرده 60 گرم	حاوی گوشت , قارچ, سیب زمینی 150 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 80 گرم پخته)
9	چیکن استروگانوف	وزن خوراک $245 \pm 10$ وزن سیب زمینی سرخ کرده 60 گرم	حاوی مرغ , قارچ, سیب زمینی 190 گرم مرغ خام قبل از پخت ( 95 گرم پخته)
10	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	حاوی 70 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 35 گرم پخته)
11	چلو خورشت آلو اسفناج	چلو $360 \pm 20$ خورشت $170 \pm 10$	حاوی 70 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 35 گرم پخته)
12	چلو خورشت فسنجان با گوشت	چلو $360 \pm 20$ خورشت $200 \pm 10$	حاوی 70 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 35 گرم پخته)

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403

حاوي 120 گرم مرغ خام قبل از پخت ( 85 گرم پخته)	چلو $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	چلو خورشت فسنجان با مرغ	13
حاوي 70 گرم تن ماهي	چلو $360 \pm 20$ خورشت $270 \pm 10$	چلو خورشت قلیه با تن ماهي	14
حاوي 130 گرم ماهي خام	چلو $360 \pm 20$ خورشت $300 \pm 10$	چلو خورشت قلیه با ماهي	15
حاوي 70 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 35 گرم پخته)	چلو $360 \pm 20$ خورشت $250 \pm 10$	چلو خورشت کرفس	16
حاوي 70 گرم گوشت خام قبل از پخت (35 گرم پخته)	چلو $360 \pm 20$ خورشت $180 \pm 10$	چلو خورشت لوبیا سبز	17
حاوي 100 گرم گوشت خام و 30 گرم مرغ خام	چلو $360 \pm 20$ کباب $120 \pm 10$	چلو کباب کوبیده نگینی	18
حاوي 150 گرم گوشت خام قبل از پخت	چلو $360 \pm 20$ کباب $130 \pm 5$	چلو کباب تابه اي	19
	چلو $360 \pm 20$ کباب $200 \pm 10$	چلو کباب کوبیده مرغ	20
دو سيخ	وزن کباب $160 \pm 10$	خوراک کباب کوبیده	21
وزن با سس	وزن خوراک $390 \pm 10$	خوراک بادمجان (پتیمچه)	22
حاوي 80 گرم گوشت خام قبل از پخت (40 گرم پخته)	وزن خوراک $380 \pm 10$ سس $70 \pm 10$	خوراک دلمه بادمجان	23
حاوي 70 گرم گوشت خام قبل از پخت ( 35 گرم پخته)	وزن خوراک $350 \pm 10$	خوراک حلیم بادمجان	24
ترجیحا دو عدد یا یک عدد بزرگ	وزن خوراک $235 \pm 10$ سس $80 \pm 10$	خوراک کوفته تبریزی	25
120 گرم گوشت خام پلو قبل از پخت حاوي 5 گرم زرشك	زرشك پلو $360 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ سس $50 \pm 10$	زرشك پلو با گوشت	26

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403

120 گرم گوشت خام	سبزی پلو $380 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ سس $50 \pm 10$	سبزی پلو با گوشت	27
حاوی 70 گرم گوشت خام قبل از پخت (35 گرم پخته)	چلو $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	28
حاوی 70 گرم گوشت خام قبل از پخت (35 گرم پخته) بادمجان سرخ شده 120- 130 گرم	چلو $360 \pm 20$ خورشت $300 \pm 20$	چلو خورشت قیمه بادمجان	29
حاوی 100 گرم گوشت خام	چلو $360 \pm 20$ کباب $90 \pm 10$	چلو کباب کوبیده	30
حاوی 160 گرم مرغ خام	چلو $360 \pm 20$ جوجه کباب $110 \pm 10$	چلو جوجه کباب	31
120 گرم گوشت خام	چلو $360 \pm 20$ گوشت $65 \pm 5$ سس $50 \pm 10$	چلو گوشت	32
حاوی 80 گرم گوشت خام قبل از پخت (40 گرم پخته)	وزن خوراک $420 \pm 20$ سس $85 \pm 10$	خوراک دلمه فلفل	33
دو عدد هر کدام حدود 75 گرم	وزن خوراک $150 \pm 10$	خوراک کوکو سیب زمینی	34
	وزن خوراک $190 \pm 10$	خوراک کوکو سبزی	35
حاوی گوشت و قارچ	وزن خوراک $450 \pm 10$	خوراک ماکارونی	36
دو عدد هر کدام حدود 85 گرم	وزن خوراک $170 \pm 10$	خوراک کتلت	37
	وزن خوراک $370 \pm 10$	خوراک کشک بادمجان	38
	وزن خوراک $300 \pm 10$	خوراک میرزا قاسمی	39
	چلو $360 \pm 20$ میرزا قاسمی $300 \pm 10$	چلو میرزا قاسمی	40
	سبزی پلو $380 \pm 20$ ماهی $160 \pm 10$	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	41
	سبزی پلو $380 \pm 20$ ماهی $130 \pm 10$	سبزی پلو با فیله ماهی	42
	سبزی پلو $380 \pm 20$ تن ماهی قوطی 120 گرمی تکنفره	سبزی پلو با تن ماهی	43

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره كل امور دانشجويی

اداره تغذيه دانشگاه تهران

1403

حاوي تن ماهي, سيب زميني, پياز داغ, فلفل دلمه اي و رب	سبزي پلو $380 \pm 20$ تن ماهي فراوري $140 \pm 5$	سبزي پلو با تن ماهي فراوري	44
	سبزي پلو $380 \pm 20$ كو كو سبزي $90 \pm 5$	سبزي پلو با كو كو سبزي	45
	عدس پلو $400 \pm 10$ گوشت چرخ کرده $60 \pm 5$ كشمش 15 گرم پياز داغ 10 گرم	عدس پلو با گوشت و كشمش	46
	لوبيا پلو با گوشت $450 \pm 20$	لوبيا پلو با گوشت	47
	چلو $360 \pm 20$ خورشت $320 \pm 20$	چلو خورش مسما بادمجان با مرغ	48
	چلو $360 \pm 20$ خورشت $280 \pm 20$	چلو خورش مسما بادمجان با گوشت	49
	چلو $360 \pm 20$ خورشت $240 \pm 10$	چلو خورش هويج با گوشت	50
	چلو $360 \pm 20$ خورشت $290 \pm 10$	چلو خورش هويج با مرغ	51
200 گرم خام	8-9 عدد بسته به وزن سرخ شده	خوراك ناگت ميگو	52
250 گرم خام	5 عدد	خوراك كراكت مرغ و پنير	53
200 گرم خام	5 الي 7 عدد	خوراك كراكت سيب زميني	54
حاوي 350 گرم ران مرغ خام	وزن خوراك $240 \pm 10$	خوراك مرغ سوخاري	55
حاوي 200 گرم سينه مرغ خام	وزن خوراك $170 \pm 5$	خوراك شنيسل مرغ	56
حاوي 190 گرم سينه مرغ خام	وزن خوراك $160 \pm 5$	خوراك جوجه چيني	57
حاوي 100 گرم گوشت خام	وزن خوراك $330 \pm 10$	خوراك نخود فرنگي با گوشت	58
حاوي 120 گرم سينه مرغ خام	وزن خوراك $350 \pm 10$	خوراك نخود فرنگي با مرغ	59

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403

حاوی 120 گرم مرغ خام	وزن خوراک $350 \pm 10$	خوراک مرغ و قارچ	60
حاوی 100 گرم گوشت خام	وزن خوراک $350 \pm 10$	خوراک گوشت و قارچ	61
200 گرم خام	تعداد 10 عدد تعداد 9-10 عدد بسته به وزن سرخ شده	خوراک فلافل	62
200 گرم خام	تعداد 9-10 عدد بسته به وزن سرخ شده	خوراک ناگت مرغ	63
200 گرم خام	تعداد 2 عدد	خوراک کوردن بلو مرغ	64
حاوی 100 گرم گوشت خام	وزن خوراک $300 \pm 10$	خوراک لوبیا سبز با گوشت	65
حاوی 120 گرم مرغ خام	وزن خوراک $330 \pm 10$	خوراک لوبیا سبز با مرغ	66
حاوی 120 گرم مرغ خام	وزن خوراک $330 \pm 10$	خوراک راگو با مرغ	67
حاوی 100 گرم گوشت خام	وزن خوراک $300 \pm 10$	خوراک راگو با گوشت	68
	وزن خوراک $460 \pm 10$	خوراک سالاد ماکارونی	69
	200-210 گرم	آش جو	70
	220-210 گرم	آش رشته	71
	210-200 گرم	آش شله قلمکار	72
	160-170 گرم	سوپ جو	73
	$200 \pm 10$ گرم	حلیم	74
	120-130 گرم	سوپ رشته فرنگی	75
	$150 \pm 10$ گرم	شله زرد	76
	150-140 گرم	خوراک لوبیا	77
	150-140 گرم	خوراک عدسی	78
	80 گرم	ته چین	79
	$150 \pm 5$ گرم	پوره سیب زمینی	80
	160 گرم	برانی اسفناج	81
	160 گرم	ماست و خیار	82
	60 گرم	ترشی	83
	$220 \pm 10$ گرم	سالاد کلم	84
	$210 \pm 10$ گرم گرم بدون آب	سالاد شیرازی	85
	135 گرم	سالاد فصل	86
	60 گرم	خیار شور کنار غذا	87
	60 گرم	گوجه فرنگی کنار غذا	88
	$5 \pm 90$ گرم	گوجه کبابی	89
	$5 \pm 60$ گرم	سیب زمینی سرخ کرده کنار غذا	90
	60 گرم	خیار حلقه ای کنار غذا	91

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره کل امور دانشجویی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403

	40 گرم	زیتون	92
	50 گرم	سبزی خوردن	93
	10±100 گرم	لبو	94
	40 گرم	پیاز کنار غذا	95
	60 گرم	لیمو کنار غذا	96
	60 گرم	نارنج کنار غذا	97
	5±100 گرم	هویج پخته کنار غذا	98
	5±100 گرم	کدو پخته کنار غذا	99
	250 سی سی	دوغ تک نفره	100
	100 گرم	ماست موسیر تک نفره	101
	80 گرم 100 گرم	ژله تک نفره	102
	100 گرم	ماست تک نفره	103
	غذای برنجی 1/4 قرص غذای خوراکی 1 قرص	نان تافتون	104
	1/2 قرص	نان سنگگ	105
	غذای برنجی نصف قرص غذای خوراکی 2 قرص	نان لواش	106
	10 گرم	کره تک نفره	107
	210-180 گرم	پرتقال	108
	200-180 گرم	سیب درختی	109
	150-130 گرم	سیب گلاب	110
	110-90 گرم	کیوی	111
	130-150 گرم	نارنگی	112
	200-180 گرم	موز	113
	140-120 گرم	هلو	114
	110-90 گرم	شلیل	115
	100-80 گرم	گیلاس	116
	100-80 گرم	گوجه سبز	117
	110-90 گرم	زردآلو	118
	120-100 گرم	هلو انجیری	119
	110-90 گرم	آلو	120
	350-320 گرم	هندوانه با پوست	121
	240-220 گرم	طالبی با پوست	122
	240-220 گرم	ملون با پوست	123
	320-300 گرم	خربزه با پوست	124
	250-220 گرم	انار	125
	30 گرم	خرما	126

جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره كل امور دانشجوئی

اداره تغذیه دانشگاه تهران

1403