



پیوست شماره ۱

فهرست آنالیز غذاهای گرم و سرد ، صبحانه ،
افطاری و کنار غذا



● فهرست

- ۵..... فهرست آنالیز غذاهای گرم و سرد دانشگاه هنر
- ۶..... زرشک پلو با مرغ
- ۷..... باقالی پلو با مرغ
- ۸..... چلوکباب کوبیده با گوجه و کره و فلفل و لیموترش
- ۹..... چلوکباب نگینی با گوجه و کره و فلفل و لیموترش
- ۱۰..... چلوکباب بختیاری با گوجه و کره و فلفل و لیموترش
- ۱۱..... چلوگوجه کباب با گوجه و کره و فلفل و لیموترش
- ۱۲..... چلوخورشت قیمه سیب زمینی
- ۱۳..... چلوخورشت قیمه بادمجان
- ۱۴..... چلوخورشت بادمجان
- ۱۵..... چلوخورشت قورمه سبزی
- ۱۶..... چلوخورشت کرفس
- ۱۷..... چلوخورشت آلو اسفناج
- ۱۸..... چلوخورشت فسنجان
- ۱۹..... چلو شنیسل ماهی قزل آلا / سبزی پلو با ماهی قزل آلا
- ۲۰..... لوبیاپلو
- ۲۱..... استامبولی پلو
- ۲۲..... عدس پلو با گوشت و کشمش و خلال پسته و بادام

- ۲۳..... باقالی پلو با گوشت / چلو گوشت
- ۲۴..... تن ماهی با برنج
- ۲۵..... خوراک حلیم بادمجان
- ۲۶..... خوراک کشک بادمجان
- ۲۷..... خوراک میرزا قاسمی
- ۲۸..... ماکارونی با گوشت فلفل دلمه نخود فرنگی و قارچ
- ۲۹..... خوراک سالاد ماکارونی (آماده) با گوجه و خیار شور
- ۲۹..... خوراک بیف استروگانف
- ۳۰..... خوراک سالاد الویه (آماده) با گوجه و خیار شور
- ۳۰..... خوراک مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیار شور و سس
- ۳۱..... خوراک شنیسل مرغ با سیب زمینی سرخ کرده و خیار شور و سس
- ۳۲..... خوراک کنتلت با گوجه و خیار شور و سس
- ۳۳..... خوراک کوکو سیب زمینی با گوجه و خیار شور و سس
- ۳۳..... خوراک کوکو سبزی با گوجه و خیار شور
- ۳۴..... خوراک کوفته تبریزی
- ۳۵..... خوراک دلمه
- ۳۶..... خوراک خیار گوجه پنیر
- ۳۶..... آش رشته
- ۳۷..... خوراک لوبیا و قارچ

- ۳۷ خوراک شامی کباب و گوجه و خیارشور
- ۳۸ خوراک جوجه چینی با سیب زمینی سرخ کرده وهویج و سس تارتار
- ۳۹..... آبگوشت
- ۴۰..... فهرست آنالیز افطاری دانشگاه هنر ویژه ماه مبارک رمضان
- ۴۱ آش رشته ، خرما ، پنیر ، نان
- ۴۲..... سوپ جو ، گردو ، پنیر ، نان
- ۴۳..... شله زرد ، بامیه ، پنیر ، نان
- ۴۴ فهرست آنالیز صبحانه دانشگاه هنر
- ۴۵..... شیر کاکائو ، پنیر ، تخم مرغ ، نان
- ۴۵..... شیر ، خامه ، نان
- ۴۵..... شیر ، پنیر ، خرما ، نان
- ۴۶..... شیر ، شکلات صبحانه ، نان
- ۴۶..... شیر ، کره ، مربا ، نان
- ۴۶..... شیر ، خامه عسلی ، نان
- ۴۷..... شیرکاکائو ، کره ، عسل ، نان
- ۴۷..... شیر ، حلوا شکری ، نان
- ۴۸ فهرست آنالیز کنار غذا دانشگاه هنر
- ۴۹..... میوه ها
- ۴۹..... کنار غذا

فهرست آنالیز غذاهای گرم و سرد دانشگاه هنر

زرشک پلو با مرغ

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	مرغ پاک شده	۴۰۰ گرم	
۳	زرشک	۱۰ گرم	
۴	هویج	۱۰ گرم	
۵	پیاز	۲۰ گرم	
۶	رب	۲۵ گرم	
۷	لفل دلمه	۱۰ گرم	
۸	کرفس	۱۰ گرم	
۹	شکر	۲ گرم	
۱۰	روغن	۴۰ گرم	
۱۱	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۲	زعفران	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۶	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

باقالی پلو با مرغ

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۴۰ گرم	
۲	مرغ پاک شده	۴۰۰ گرم	
۳	باقالاسبز	۳۰ گرم	
۴	هویج	۱۰ گرم	
۵	پیاز	۲۰ گرم	
۶	رب	۲۵ گرم	
۷	لفل دلمه	۱۰ گرم	
۸	کرفس	۱۰ گرم	
۹	شوید	۱۰۰ گرم	
۱۰	روغن	۴۰ گرم	
۱۱	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۲	زعفران	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۶	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو کباب کوبیده با گوجه و کره و فلفل و

لیموترش

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	قلوه گاه گوسفندی	۳۰ گرم	
۴	روغن	۴۰ گرم	
۵	گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	
۶	پیاز	۵۰ گرم	
۷	فلفل شیرین	۲ عدد	
۸	لیموترش	۱ عدد	
۹	کره فله	۱۰ گرم	
۱۰	کره تک نفره	۱ عدد ۱۰ گرمی	
۱۱	سماق تک نفره	۱ عدد	
۱۲	زعفران	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۶	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو کباب نگینی با گوجه و کره و فلفل و

لیموترش

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۶۰ گرم	
۳	قلوه گاه گوسفندی	۲۰ گرم	
۴	سینه مرغ	۷۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	
۷	پیاز	۶۰ گرم	
۸	فلفل شیرین	۲ عدد	
۹	لیموترش	۱ عدد	
۱۰	کره فله	۱۰ گرم	
۱۱	کره تک نفره	۱ عدد ۱۰ گرمی	
۱۲	سماق تک نفره	۱ عدد	
۱۳	زعفران	به اندازه کافی	
۱۴	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۵	نمک	به اندازه کافی	
۱۶	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۷	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو کباب بختیاری با گوجه و کره و فلفل و

لیموترش

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	راسته گوساله	۸۰ گرم	
۳	سینه مرغ	۱۰۰ گرم	
۴	کیوی	۵ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	
۷	پیاز	۳۰ گرم	
۸	فلفل شیرین	۲ عدد	
۹	لیموترش	۱ عدد	
۱۰	کره فله	۱۰ گرم	
۱۱	کره تک نفره	۱ عدد ۱۰ گرمی	
۱۲	زعفران	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۶	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو جوجه کباب با گوجه و کره و فلفل و

لیموترش

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	سینه مرغ	۱۸۰ گرم	
۳	روغن	۴۰ گرم	
۴	گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	فلفل شیرین	۲ عدد	
۷	لیموترش	۱ عدد	
۸	کره فله	۱۰ گرم	
۹	کره تک نفره	۱ عدد ۱۰ گرمی	
۱۰	فلفل دلمه	۱۰ گرم	
۱۱	سس مایونز	۵ گرم	
۱۲	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۳	زعفران	به اندازه کافی	
۱۴	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۵	نمک	به اندازه کافی	
۱۶	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۷	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت قیمه سیب زمینی

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	لیه	۳۰ گرم	
۴	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
۵	پیاز	۴۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	لیمو عمانی	۲ گرم	
۸	رب	۲۵ گرم	
۹	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۰	زعفران	به اندازه کافی	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۴	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت قیمه بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	لیپه	۳۰ گرم	
۴	بادمجان	۱۵۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	لیمو عمانی	۲ گرم	
۸	رب	۲۵ گرم	
۹	گوجه	۵۰ گرم	
۱۰	آبغوره	به اندازه کافی	
۱۱	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۲	زعفران	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۶	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۸۰ گرم	
۳	بادمجان	۳۰۰ گرم	
۴	پیاز	۵۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	رب	۲۵ گرم	
۷	گوجه	۵۰ گرم	
۸	غوره	۲۰ گرم	
۹	آبغوره	به اندازه کافی	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	زعفران	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۵	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت قورمه سبزی

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	لوبیا قرمز یا چیتی	۳۰ گرم	
۴	سبزی	۱۵۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	لیمو عمانی	۲ گرم	
۸	رب گوجه	به اندازه کافی	
۹	آبغوره	به اندازه کافی	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	زعفران	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۵	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلوخورش کرفس

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	کرفس	۲۰۰ گرم	
۴	سبزی	۵۰ گرم	
۵	پیاز	۵۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	لیمو عمانی	۲ گرم	
۸	رب گوجه	به اندازه کافی	
۹	آبغوره	به اندازه کافی	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	زعفران	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۵	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت آلو اسفناج

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	آلو خورشتی	۳۰ گرم	
۴	سبزی	۲۵۰ گرم	
۵	پیاز	۵۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	آبغوره	به اندازه کافی	
۸	آبلیمو	به اندازه کافی	
۹	زعفران	به اندازه کافی	
۱۰	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۱	نمک	به اندازه کافی	
۱۲	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۳	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلو خورشت فسنجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت سینه مرغ	۷۰ گرم	
۳	گردو	۷۰ گرم	
۴	رب انار	۲۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	زعفران	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۱	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

چلوشنیسل ماهی قزل آلا / سبزی پلو با ماهی

قزل آلا

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	ماهی قزل آلا پاک شده	۳۰۰ گرم	
۳	سبزی	۱۰۰ گرم	
۴	پیاز	۲۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	آرد سفید	۲۰ گرم	
۷	لیموترش	۱ عدد	
۸	خرما رطب	۲ گرم	
۹	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۰	زعفران	به اندازه کافی	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۴	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

لوبیاپلو

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۸۰ گرم	
۳	لوبیا سبز سرخ شده	۵۰ گرم	
۴	پیاز	۳۰ گرم	
۵	رب	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	آبلیمو	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۱	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

استامبولی پلو

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	گوشت گوساله خرد شده حبه ای	۸۰ گرم	
۳	نخودفرنگی	۲۰ گرم	
۴	پیاز	۳۰ گرم	
۵	رب	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	سیب زمینی	۵۰ گرم	
۸	آبلیمو	به اندازه کافی	
۹	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۰	نمک	به اندازه کافی	
۱۱	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۲	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

عدس پلو با گوشت و کشمش و خلال پسته و بادام

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۴۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۸۰ گرم	
۳	عدس	۳۰ گرم	
۴	کشمش پلویی	۲۵ گرم	
۵	خلال بادام	۵ گرم	
۶	خلال پسته	۵ گرم	
۷	پیاز	۳۰ گرم	
۸	رب	۲۵ گرم	
۹	روغن	۴۰ گرم	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	زعفران	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۵	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

باقالی پلو با گوشت / چلو گوشت

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۴۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۱۵۰ گرم	
۳	باقالی	۳۰ گرم	
۴	پیاز	۲۰ گرم	
۵	رب	۲۵ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	هویج	۲۰ گرم	
۸	شوید خرد شده	۱۰۰ گرم	
۹	زعفران	به اندازه کافی	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نمک بلور	به اندازه کافی	
۱۴	نان	در وعده نهار نصف و در وعده شام یک قرص	

تن ماهی با برنج

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج ایرانی	۱۶۰ گرم	
۲	کنسرو تن ماهی	۱۵۰ گرم شیلتون	
۳	روغن	۴۰ گرم	
۴	لیموترش	۱ عدد	
۵	زعفران	به اندازه کافی	
۶	نمک	به اندازه کافی	
۷	نمک بلور	به اندازه کافی	
۸	نان	یک قرص	

خوراک حلیم بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	بادمجان	۵۰۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	مغز گردو	۵ گرم	
۴	کشک	۱۰۰ گرم	
۵	عدس	۲۰ گرم	
۶	سیر	۱۰ گرم	
۷	پیاز	۳۰ گرم	
۸	روغن	۴۰ گرم	
۹	نعناع خشک	به اندازه کافی	
۱۰	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۱	نمک	به اندازه کافی	
۱۲	نان	دوقرص	

خوراک کشک بادمجان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	بادمجان	۶۰۰ گرم	
۲	کشک	۱۰۰ گرم	
۳	مغز گردو	۵ گرم	
۴	سیر	۱۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	روغن	۴۰ گرم	
۷	نعناع خشک	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نان	دو قرص	

خوراک میرزا قاسمی

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	بادمجان	۶۰۰ گرم	
۲	تخم مرغ	یک عدد	
۳	سیر	۵ گرم	
۴	گوجه	۱۵۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	پیاز	۳۰ گرم	
۷	نعناع خشک	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نان	دو قرص	

ماکارونی باگوشت فلفل دلمه نخودفرنگی وقارچ

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	ماکارونی	۱۵۰ گرم	
۲	گوشت گوساله	۷۰ گرم	
۳	رب	۳۰ گرم	
۴	روغن	۴۰ گرم	
۵	پیاز	۳۰ گرم	
۶	قارچ	۵۰ گرم	
۷	نخودفرنگی	۱۰ گرم	
۸	فلفل دلمه	۲۰ گرم	
۹	سس تک نفره	۱ عدد	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نان	یک قرص	

خوراک سالاد ماکارونی (آماده) با گوجه و

خیارشور

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	خوراک سالاد ماکارونی (بسته بندی شرکتی)	۲۵۰ گرم	
۲	گوجه	۱۰۰ گرم	
۳	خیارشور	۷۰ گرم	
۴	نان	دو قرص	

خوراک بیف استروگانف

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	راسته گوساله	۱۵۰ گرم	
۲	خامه	۲۰ گرم	
۳	قارچ	۵۰ گرم	
۴	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
۵	پیاز	۵۰ گرم	
۶	آرد سفید	۱۰ گرم	
۷	روغن	۴۰ گرم	
۸	شیر	به اندازه کافی	
۹	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۰	نمک	به اندازه کافی	
۱۱	نان	دو قرص	

خوراک سالاد الویه (آماده) با گوجه و خیارشور

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	خوراک سالاد الویه (بسته بندی شرکتی)	۲۵۰ گرم	
۲	گوجه	۱۰۰ گرم	
۳	خیارشور	۷۰ گرم	
۴	نان	دو قرص	

خوراک مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده

و خیارشور و سس

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	مرغ پاک شده	۵۰۰ گرم	
۲	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
۳	هویج	۱۰۰ گرم	
۴	گوجه	۱۰۰ گرم	
۵	خیارشور	۶۰ گرم	
۶	تخم مرغ	یک چهارم عدد	
۷	روغن	۴۰ گرم	
۸	سس تکنفره	۱ عدد	
۹	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۰	آرد سوخاری	به اندازه کافی	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نان	دو قرص	

خوراک شنیدل مرغ با سبب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	سینه مرغ	۲۵۰ گرم	
۲	سبب زمینی	۱۵۰ گرم	
۳	پیاز	۲۰ گرم	
۴	روغن	۴۰ گرم	
۵	خیارشور	۷۰ گرم	
۶	تخم مرغ	یک دوم عدد	
۷	سس تکنفره	۱ عدد	
۸	شیر	به اندازه کافی	
۹	زعفران	به اندازه کافی	
۱۰	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۱	آرد سوخاری	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نان	دو قرص	

خوراک کتلت با گوجه و خیارشور و سس

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	گوشت گوساله	۱۰۰ گرم	
۲	سینه مرغ	۵۰ گرم	
۳	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
	گوجه	۱۰۰ گرم	
۴	روغن	۴۰ گرم	
۵	خیارشور	۷۰ گرم	
۶	تخم مرغ	یک دوم عدد	
۷	پیاز	۲۰ گرم	
۸	سس تکنفره	۱ عدد	
۹	آرد نخودچی	به اندازه کافی	
۱۰	آرد سوخاری	به اندازه کافی	
۱۱	سبزی معطر	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	نان	دو قرص	

خوراک کوکو سیب زمینی با گوجه و خیارشور و سس

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	سیب زمینی	۳۰۰ گرم	
۲	تخم مرغ	یک عدد	
۳	گوجه	۱۵۰ گرم	
۴	خیارشور	۷۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	سس تکنفره	۱ عدد	
۷	آرد سفید	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نان	دو قرص	

خوراک کوکو سبزی با گوجه و خیارشور

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	سبزی	۱۵۰ گرم	
۲	تخم مرغ	۳ عدد	
۳	گوجه	۱۵۰ گرم	
۴	خیارشور	۷۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	آرد سفید	به اندازه کافی	
۷	سیر	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نان	دو قرص	

خوراک کوفته تبریزی

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	گوشت گوساله	۱۸۰ گرم	
۲	لپه	۳۰ گرم	
۳	برنج	۳۰ گرم	
۴	آلو خورشتی	۱۰ گرم	
۵	رب	۳۰ گرم	
۶	تخم مرغ	یک چهارم عدد	
۷	روغن	۴۰ گرم	
۸	پیاز	۲۰ گرم	
۹	زرشک	۲ گرم	
۱۰	گردو	۵ گرم	
۱۱	کشمش	۵ گرم	
۱۲	سبزی معطر	به اندازه کافی	
۱۳	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۴	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۵	نمک	به اندازه کافی	
۱۶	نان	دو قرص	

خوراک دلمه

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	گوشت گوساله	۱۰۰ گرم	
۲	لپه	۳۰ گرم	
۳	برنج	۳۰ گرم	
۴	لفل دلمه رنگی	۲ عدد	
۵	رب	۳۰ گرم	
۶	پیاز	۲۰ گرم	
۷	روغن	۴۰ گرم	
۸	سبزی معطر	به اندازه کافی	
۹	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۰	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۱	نمک	به اندازه کافی	
۱۲	نان	دو قرص	

خوراک خیار گوجه پنیر

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	پنیر	۱۰۰ گرم	
۲	خیار	۲۰۰ گرم	
۳	گوجه	۲۰۰ گرم	
۴	نان	دو قرص	

آش رشته

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	رشته آش	۱۰۰ گرم	
۲	لوبیا قرمز	۱۵ گرم	
۳	نخود	۱۵ گرم	
۴	عدس	۱۵ گرم	
۵	سبزی آش	۱۰۰ گرم	
۶	نعناع خشک	۵ گرم	
۷	کشک	۱۰۰ گرم	
۸	پیاز	۵۰ گرم	
۹	روغن	۴۰ گرم	
۱۰	سیر	۵ گرم	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	نان	دو قرص	

خوراک لوبیا و قارچ

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	لوبیا	۷۰ گرم	
۲	قارچ	۷۰ گرم	
۳	پیاز	۴۰ گرم	
۴	رب	۳۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	سیب زمینی	۱۰۰ گرم	
۷	آرد سفید	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	نان	دو قرص	

خوراک شامی کباب و گوجه و خیار شور

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	گوشت گوساله	۱۵۰ گرم	
۲	تخم مرغ	یک دوم عدد	
۳	پیاز	۴۰ گرم	
۴	رب	۳۰ گرم	
۵	روغن	۴۰ گرم	
۶	فلفل دلمه	به اندازه کافی	
۷	آرد نخودچی	به اندازه کافی	
۸	ادویه جات	به اندازه کافی	
۹	نمک	به اندازه کافی	
۱۰	خیار شور	۷۰ گرم	
۱۱	گوجه	۱۵۰ گرم	
۱۲	نان	دو قرص	

خوراک جوجه چینی با سیب زمینی سرخ کرده

وهویج و سس تارتار

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	فیله مرغ	۲۵۰ گرم	
۲	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
۳	هویج	۱۰۰ گرم	
۴	روغن	۴۰ گرم	
۵	سس تارتار	۵۰ گرم	
۶	دلستر	به اندازه کافی	
۷	تخم مرغ	به اندازه کافی	
۸	روغن مایع	به اندازه کافی	
۹	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۰	زعفران	به اندازه کافی	
۱۱	آرد سفید	به اندازه کافی	
۱۲	آرد سوخاری	به اندازه کافی	
۱۳	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۴	نمک	به اندازه کافی	
۱۵	نان	دو قرص	

آبگوشت

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	گوشت گوساله	۱۵۰ گرم	
۲	نخود	۵۰ گرم	
۳	لوبیا	۳۰ گرم	
۴	سیب زمینی	۱۵۰ گرم	
۵	گوجه	۱۰۰ گرم	
۶	دنبه	۵۰ گرم	
۷	رب گوجه	۳۰ گرم	
۸	پیاز	۴۰ گرم	
۹	سیر	به اندازه کافی	
۱۰	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۱	نمک	به اندازه کافی	
۱۲	نان	دو قرص	

**فهرست آنالیز افطاری دانشگاه هنر ویژه ماه
مبارک رمضان**

آش رشته ، خرما ، پنیر ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	رشته آش	۱۰۰ گرم	
۲	لوبیا قرمز	۱۵ گرم	
۳	نخود	۱۵ گرم	
۴	عدس	۱۵ گرم	
۵	سبزی آش	۱۰۰ گرم	
۶	نعناع خشک	۵ گرم	
۷	کشک	۱۰۰ گرم	
۸	پیاز	۵۰ گرم	
۹	روغن	۴۰ گرم	
۱۰	سیر	۵ گرم	
۱۱	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۲	نمک	به اندازه کافی	
۱۳	خرما	۳ عدد	
۱۴	پنیر	۱ عدد ۳۰ گرمی	
۱۵	نان	دو قرص	

سوپ جو ، گردو ، پنیر ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	جو	۳۰ گرم	
۲	هویج	۲۰ گرم	
۳	پیاز	۳۰ گرم	
۴	رب گوجه	۲۰ گرم	
۵	سیب زمینی	۲۰ گرم	
۶	روغن	۳۰ گرم	
۷	نخود فرنگی	۱۰ گرم	
۸	سینه مرغ	۲۰ گرم	
۹	سبزی تازه	به اندازه کافی	
۱۰	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۱	آبلیمو	به اندازه کافی	
۱۲	ادویه جات	به اندازه کافی	
۱۳	نمک	به اندازه کافی	
۱۴	گردو	۳۰ گرم	
۱۵	پنیر	۱ عدد ۳۰ گرمی	
۱۶	نان	دو قرص	

شله زرد، بامیه، پنیر، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	برنج نیم دانه (ایرانی)	۳۵ گرم	
۲	شکر	۹۰ گرم	
۳	خلال پسته	۲ گرم	
۴	خلال بادام	۲ گرم	
۵	زعفران	به اندازه کافی	
۶	گلاب	به اندازه کافی	
۷	دارچین	به اندازه کافی	
۸	بامیه	۶۰ گرم	
۹	پنیر	۱ عدد ۳۰ گرمی	
۱۰	نان	دو قرص	

فهرست آنالیز صبحانه دانشگاه هنر

شیر کاکائو ، پنیر ، تخم مرغ ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر کاکائو	۲۰۰ سی سی	
۲	پنیر	۱ عدد ۳۰ گرمی	
۳	تخم مرغ	۱ عدد	
۴	نان	۱ قرص	

شیر ، خامه ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	خامه	۱۰۰ گرمی	
۳	نان	۱ قرص	

شیر ، پنیر ، خرما ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	پنیر	۱ عدد ۳۰ گرمی	
۳	خرما	۳ عدد	
۴	نان	۱ قرص	

شیر ، شکلات صبحانه ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	شکلات صبحانه	۱ عدد ۵۰ گرمی	
۳	نان	۱ قرص	

شیر ، کره ، مربا ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	کره	یک عدد ۲۵ گرمی	
۳	مربا	دو عدد ۳۰ گرمی	
۴	نان	۱ قرص	

شیر ، خامه عسلی ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	خامه عسلی	۱۰۰ گرمی	
۳	نان	۱ قرص	

شیر کاکائو ، کره ، عسل ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر کاکائو	۲۰۰ سی سی	
۲	کره	یک عدد ۲۵ گرمی	
۳	عسل	دو عدد ۳۰ گرمی	
۴	نان	۱ قرص	

شیر ، حلوا شکری ، نان

ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	شیر	۲۰۰ سی سی	
۲	حلوا شکری	۱۰۰ گرمی	
۳	نان	۱ قرص	

فهرست آنالیز کنار غذا دانشگاه هنر

میوه ها

ردیف	انواع میوه	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	موز	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۲	نارنگی	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۳	پرتقال	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۴	هلو	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۵	سیب زرد	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۶	سیب قرمز	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۷	گوجه سبز	۲۰۰-۲۲۰ گرم	
۸	زرد آلو	۲۰۰-۲۲۰ گرم	

کنار غذا

ردیف	انواع میوه	مقدار لازم برای هر نفر	توضیحات
۱	ماست	۱۰۰ گرمی	
۲	دوغ	۲۸۰ گرمی	
۳	دلستر	۲۵۰ سی سی	