

نوع غذا : سبزی پلو با تن ماهی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | کنسرو تن ماهی | 1/2 قوطی 180 گرمی | |
| 3 | سبزی پلوئی پاک شده | 100 گرم | |
| 4 | روغن | 30 گرم | |
| 5 | پیاز | 30 گرم | |
| 6 | آبلیمو | 10 گرم | |
| 7 | نمک بیدار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : باقلابو با ماهی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | ماهی پخته شده (حلوا- شیر- شوریده-سکن-) | 300 گرم | |
| 3 | سبزی پلوئی | 100 گرم | |
| 4 | روغن مخصوص سرخ کردن | 30 گرم | |
| 5 | آرد سوخاری یا آرد سفید | 5 گرم | |
| 6 | باقلا لپه | 25 گرم | |
| 7 | سرکه | 5 گرم | |
| 8 | آبلیمو | 5 گرم | |
| 9 | نمک پدارو ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 10 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : باقلابو با سویا

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | باقلا | 30 گرم | |
| 3 | پیاز | 20 گرم | |
| 4 | روغن | 30 گرم | |
| 5 | سویا | 50 گرم | |
| 6 | سبزی تازه و پاک کرده | 75 گرم | |
| 7 | نمک بیدار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | نصف نان | |

نوع غذا: عدس پلو با مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | مرغ | 300 گرم | |

| | | | |
|--|-------------|------------------------|---|
| | 30 گرم | پیاز | 3 |
| | 30 گرم | روغن | 4 |
| | 25 گرم | کشمش | 5 |
| | 30 گرم | عدس سبز | 6 |
| | بمیزان کافی | نمک ید دار و ادویه جات | 7 |
| | نصف نان | نان | 8 |

نوع غذا: عدس پلو با سویا و کشمش

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | سویا | 50 گرم | |
| 3 | پیاز | 20 گرم | |
| 4 | روغن | 30 گرم | |
| 5 | کشمش | 25 گرم | |
| 6 | عدس سبز | 30 گرم | |
| 7 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | نصف نان | |

نوع غذا: هویج پلو با مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | مرغ | 300 گرم | |
| 3 | پیاز | 20 گرم | |
| 4 | روغن | 30 گرم | |
| 5 | رب گوجه | 20 گرم | |
| 6 | هویج | 30 گرم | |
| 7 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | نصف نان | |

نوع غذا: هویج پلو با گوشت

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | گوشت | 100 گرم | |
| 3 | پیاز | 20 گرم | |
| 4 | روغن | 30 گرم | |
| 5 | رب گوجه | 25 گرم | |
| 6 | هویج | 30 گرم | |
| 7 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : استامبولی پلو با سیب زمینی و سویا

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | سویا | 50 گرم | |
| 3 | پیاز | 20 گرم | |
| 4 | لوبیا سبز | 50 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 30 گرم | |
| 6 | گوجه فرنگی | 50 گرم | |
| 7 | روغن | 20 گرم | |
| 8 | سیب زمینی | 50 گرم | |
| 9 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 10 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | گوشت گوساله تازه چرخ کرده با چربی متوسط | 70 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | لوبیا چشم بلبلی | 30 | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 6 | شوید تازه پاک شده | 100 گرم | |
| 7 | روغن | 25 گرم | |
| 8 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 9 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : باقلایلو با گوشت تیکه

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | گوشت گوساله تازه بدون استخوان و چربی | 70 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | روغن | 20 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 6 | باقلاپه | 30 گرم | |
| 7 | آبلیمو | 5 گرم | |
| 8 | لفل دلمه-کرفس-هویج | 30 گرم | |
| 9 | شوید تازه پاک شده | 100 گرم | |
| 10 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 11 | نان | نصف نان | |

نوع غذا: باقلابلو با مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 150 گرم | |
| 2 | مرغ پاک شده آماده طبخ | 300 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | روغن | 20 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 6 | باقلاپه | 25 گرم | |
| 7 | آبلیمو | 5 گرم | |
| 8 | لفل دلمه-کرفس-هویج | 30 گرم | |
| 9 | شوید تازه پاک شده | 100 گرم | |
| 10 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 11 | نان | نصف نان | |

نوع غذا: چلو خورش مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 180 گرم | |
| 2 | مرغ پاک شده | 250 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | روغن مخصوص سرخ کردن | 30 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 6 | گوجه فرنگی | 60 گرم | |
| 7 | لپه | 15 گرم | |
| 8 | سیب زمینی | 60 گرم | |
| 9 | آبلیمو | 10 گرم | |
| 10 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 11 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : چلو خورش لوبیا سبز

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج | 180 گرم | |
| 2 | گوشت گوساله تازه بدون استخوان و چربی | 70 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | روغن مخصوص سرخ کردن | 30 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 6 | گوجه فرنگی | 60 گرم | |
| 7 | آبلیمو | 5 گرم | |
| 8 | لوبیا سبز(فرنگی) تازه پاک شده | 50 گرم | |
| 9 | سیب زمینی | 50 گرم | |
| 10 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 11 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : خوراك كباب تاوه (همبرگر دستی)

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---|------------------------------|-------------|
| 1 | گوشت گوساله تازه چرخ کرده با چربی متوسط | 150 گرم | |
| 2 | پیاز | 30 گرم | |
| 3 | سیب زمینی (دورچین) | 60 گرم | |
| 4 | روغن | 20 گرم | |
| 5 | خیار شور | 100 گرم | |
| 6 | گوچه فرنگی | 70 گرم | |
| 7 | رب گوچه فرنگی | 20 گرم | |
| 8 | نمک پد دار وادویه جات | بمیزان کافی | |
| 9 | لیمو ترش یا نارنج | یک عدد لیمو یا 1/2 عدد نارنج | |
| 10 | نان همبرگری (بزرگ) | یک عدد و نصفی | |

نوع غذا : خوراك ماکارونی با سویا

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | رشته ماکارونی | 170 گرم | |
| 2 | سویا | 50 گرم | |
| 3 | پیاز | 30 گرم | |
| 4 | روغن | 20 گرم | |
| 5 | رب گوجه فرنگی | 30 گرم | |
| 6 | لفل دلمه | 10 گرم | |
| 7 | سیب زمینی | 70 گرم | |
| 8 | نخود فرنگی پوست کنده بدون آب | 20 گرم | |
| 9 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 10 | نان | 1/2 عدد | |

نوع غذا: ناس کباب مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | مرغ | 150 گرم | |
| 2 | سیب زمینی | 100 گرم | |
| 3 | هویج | 30 گرم | |
| 4 | کدو یا بادمجان | 50 گرم | |
| 5 | روغن | 15 گرم | |
| 6 | لفل دلمه ای | 10 گرم | |
| 7 | رب گوجه فرنگی | 20 گرم | |
| 8 | پیاز | 30 گرم | |
| 9 | گوجه | 50 گرم | |
| 10 | آبلیمو یا لیمو امانی | 5 گرم و یا 3 گرم | |
| 11 | نان | 1 عدد | |
| 12 | نمک یددار و ادویه جات | بمیزان کافی | |

نوع غذا: ناس کباب گوشت

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | گوشت | 100 گرم | |
| 2 | سیب زمینی | 60 گرم | |
| 3 | هویج | 30 گرم | |
| 4 | کدو یا بادمجان | 50 گرم | |
| 5 | روغن | 15 گرم | |
| 6 | لفل دلمه ای | 10 گرم | |
| 7 | رب گوجه فرنگی | 25 گرم | |
| 8 | پیاز | 30 گرم | |
| 9 | گوجه | 50 گرم | |
| 10 | آبلیمو یا لیمو امانی | 5 گرم و یا 3 گرم | |

| | | | |
|--|-------------|-----------------------|----|
| | 1 عدد | نان | 11 |
| | بمیزان کافی | نمک یددار و ادویه جات | 12 |

نوع غذا: املت قارچ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------|------------------------|-------------|
| 1 | تخم مرغ | 1 عدد | |
| 2 | قارچ | 20 گرم | |
| 3 | روغن | 5 گرم | |
| 4 | نان | 1 عدد | |
| 5 | نمک و ادویه جات | بمیزان کافی | |

نوع غذا: املت گوجه

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------|------------------------|-------------|
| 1 | تخم مرغ | 1 عدد | |
| 2 | گوجه | 70 گرم | |
| 3 | روغن | 5 گرم | |
| 4 | نان | 1 عدد | |
| 5 | نمک و ادویه جات | بمیزان کافی | |

نوع غذا : خوراک لوبیا چیتی بدون گوشت

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------------|-----------------------------------|-------------|
| 1 | لوبیا چیتی | 80 گرم | |
| 2 | پیاز | 30 گرم | |
| 3 | روغن | 20 گرم | |
| 4 | رب گوجه فرنگی | 25 گرم | |
| 5 | سیب زمینی | 200 گرم | |
| 6 | لیمو ترش یا نارنج | یک عدد لیمو یا 1/2 عدد نارنج بزرگ | |
| 7 | نمک یددار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | نان | 1/5 عدد | |

نوع غذا : خوراک تن ماهی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-------------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | تن ماهی | یک قوطی یا 180 گرم | |
| 2 | خیار شور | 50 گرم | |
| 3 | لیمو ترش یا نارنج | یک عدد لیمو ترش یا 1/2 عدد نارنج | |
| 4 | نخود فرنگی | 25 گرم | |
| 5 | گوچه فرنگی | 70 گرم | |
| 6 | نان | 1/5 عدد | |

نوع غذا: خوراک جوچه کباب با استخوان

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------------------------|------------------------------|-------------|
| 1 | مرغ یا استخوان شده آماده طبخ با پیاز | 350 گرم | |
| 2 | پیاز | 40 گرم | |
| 3 | زعفران | 01/ گرم | |
| 4 | گوچه فرنگی | 50 گرم | |
| 5 | آبلیمو | 10 گرم | |
| 6 | جعفری | 10 گرم | |
| | هویش بخته | 30 گرم | |
| 7 | خیارشور یا فلفل دلمه | 50 گرم | |
| 8 | لیمو ترش یا نارنج | یک عدد لیمو یا 1/2 عدد نارنج | |
| 9 | نمک بد دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 10 | نان | یک عدد و نصفی | |
| | جمع | | |

نوع غذا: خوراک کوبیده

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---|------------------------|-------------|
| 1 | گوشت گوساله تازه چرخ کرده با چربی متوسط | 150 گرم | |
| 2 | پیاز | 30 گرم | |
| 3 | گوچه | 70 گرم | |
| 4 | جعفری | 10 گرم | |
| 5 | لیمو ترش یا نارنج | یک عدد لیمو یا 1/2 عدد | |
| 6 | سماق | بمیزان کافی | |
| 7 | لوبیا چیتی | 25 گرم | |
| 8 | نمک بد دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 9 | نان | یک عدد و نصفی | |
| | جمع | | |

نوع غذا : خوراك مكاروني با گوشت چرخ كرده

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---|------------------------|-------------|
| 1 | رشته مكاروني | 170 گرم | |
| 2 | گوشت گوساله تازه چرخ كرده با چربي متوسط | 80 گرم | |
| 3 | پياز | 30 گرم | |
| 4 | روغن | 20 گرم | |
| 5 | رب گو جه فرنگي | 30 گرم | |
| 6 | لفل دلمه | 10 گرم | |
| 7 | سيب زميني | 50 گرم | |
| 8 | نخود فرنگي پوست كنده بدون آب | 20 گرم | |
| 9 | نمك يد دار و ادويه جات | بميزان كافي | |
| 10 | نان | نصف نان | |

نوع غذا : خوراك مرغ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------------|-------------|
| 1 | مرغ پاك شده آماده طبخ | 300 گرم | |
| 2 | پياز | 30 گرم | |
| 3 | زعفران | 0/01 گرم | |
| 3 | روغن مخصوص سرخ كردن | 20 گرم | |
| 4 | هويج | 20 گرم | |
| 5 | لفل دلمه | 10 گرم | |
| 6 | رب گوچه فرنگي | 30 گرم | |
| 7 | گوچه فرنگي | 70 گرم | |
| 8 | جعفري | 10 گرم | |
| 9 | سيب زميني سرخ شده | 60 گرم | |
| 10 | آبليمو | 10 گرم | |
| 11 | ليمو ترش يا نارنج | يك عدد ليمو يا 1/2 عدد نارنج | |
| 12 | نمك يد دار و ادويه جات | بميزان كافي | |
| 13 | نان | يك عدد | |

نوع غذا: خوراك ماهي

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---|------------------------------|-------------|
| 1 | هلهکي و پلنگي پيښده (آماده طبخ) شیر-حلوا- | 300 گرم | |
| 2 | روغن مخصوص سرخ کردن | 30 گرم | |
| 3 | آرد سوخاري | 5 گرم | |
| 4 | بودر سير | 1 گرم | |
| 5 | پياز | 30 گرم | |
| 6 | خيار شور يا فلفل دلمه | 70 گرم | |
| 7 | آبليمو يا سرکه | 5 گرم | |
| 8 | ليمو ترش يا نارنج | يك عدد ليمو يا 1/2 عدد نارنج | |
| 9 | نمک يد دار و ادويه جات | بمیزان كافي | |
| 10 | نان | يك عدد | |

نوع غذا: سوپ عدس

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------|------------------------|-------------|
| 1 | عدس سبز | 30 گرم | |
| 2 | جعفري | 15 گرم | |
| 3 | گوچه فرنگي | 15 گرم | |
| 4 | سيب زميني | 25 گرم | |
| 5 | هويج | 15 گرم | |
| 6 | آبليمو | 3 گرم | |
| 7 | گوشت مرغ | 30 گرم | |
| 8 | پياز | 10 گرم | |
| 9 | نمک يد دار و ادويه | بمیزان كافي | |

نوع غذا : سوپ سيب زميني (ورميشل)

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | گوشت مرغ | 15 گرم | |
| 2 | رشته سوپ | 15 گرم | |
| 3 | پیاز | 5 گرم | |
| 4 | آبلیمو | 3 گرم | |
| 5 | هویج | 10 گرم | |
| 6 | گوچه فرنگی | 10 گرم | |
| 7 | نمک ید دار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 8 | جعفری | 10 گرم | |
| 9 | سیب زمینی | 10 گرم | |

نوع غذا: سوپ گاوآز

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | تخم مرغ | یک عدد | |
| 2 | گوشت چرخ کرده | 60 گرم | |
| 3 | جو | 60 گرم | |
| 4 | روغن | 10 گرم | |
| 5 | کره | 30 گرم | |
| 6 | حبوبات | 30 گرم | |
| 7 | شیر | 3 گرم | |
| 8 | هویج | 5 گرم | |
| 9 | سیب زمینی | بمیزان کافی | |
| 10 | جعفری | 10 گرم | |

نوع غذا : سوپ برنج

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج آشی | 20 گرم | |
| 2 | گوشت مرغ | 30 گرم | |
| 3 | گوشت گوساله تازه چرخ شده | 30 گرم | |
| 4 | سبزی آش | 30 گرم | |
| 5 | پیاز | 20 گرم | |
| 6 | آبلیمو | 3 گرم | |
| 7 | رب گوچه فرنگی | 5 گرم | |
| 8 | نمک یددار و ادویه جات | بمیزان کافی | |

نان و پنیر و گوچه فرنگی و خیار

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | پنیر | 30 گرم | |
| 2 | گوجه فرنگی | 100 گرم | |
| 3 | خیار سبز | یک عدد متوسط | |
| 4 | نان | یک عدد | |

نان و پنیر و کاهو

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | پنیر | 30 گرم | |
| 2 | کاهو | 100 گرم | |
| 3 | نان | یک عدد | |

صبحانه : کره مربا نان چاي

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | کره تک نفره | 25 گرم | |
| 2 | مربا تک نفره | 30 گرم | |
| 3 | چاي | یک لیوان | |
| 4 | نان | یک عدد | |
| 5 | قند یا شکر | 2 حبه | |

صبحانه : کره عسل نان چاي

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | کره تک نفره | 25 گرم | |
| 2 | عسل تک نفره | 30 گرم | |
| 3 | چاي | یک لیوان | |
| 4 | نان | یک عدد | |
| 5 | قند یا شکر | 2 حبه | |

صبحانه : تخم مرغ گوجه نان چاي

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | تخم مرغ | یک عدد متوسط | |
| 2 | چاي | یک لیوان | |
| 3 | نان | یک عدد | |
| 4 | قند یا شکر | 2 حبه | |
| 5 | گوجه | 50 گرم | |

صبحانه : شیر برنج

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | شیر | 180CC | |
| 2 | برنج آشپي | 30 گرم برنج | |
| 3 | گلاب | 5 گرم | |
| 4 | شکر | 10 گرم | |

صبحانه : پنیر گوجه نان چای

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | پنیر | 50 گرم | |
| 2 | چای | یک لیوان | |
| 3 | نان | یک عدد | |
| 4 | قند یا شکر | 2 حبه | |
| 5 | گوجه | 50 گرم | |

صبحانه : خامه مربا نان چای

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | خامه | 50 گرم | |
| 2 | مربا تک نفره | 30 گرم | |
| 3 | چای | یک لیوان | |
| 4 | نان | یک عدد | |
| 5 | قند یا شکر | 2 حبه | |

صبحانه : پنیر کره نان چای

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | پنیر | 40 گرم | |
| 2 | کره | 20 گرم | |
| 3 | چای | یک لیوان | |
| 4 | نان | یک عدد | |
| 5 | قند یا شکر | 2 حبه | |

نوع غذا : حلیم

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر((به گرم)) | قیمت هر پرس |
|------|----------------|----------------------------------|-------------|
| 1 | حلیم | 400 گرم | |
| 2 | نان | یک عدد | |

نان و تخم مرغ وگوجه فرنگی وخیارشور

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | تخم مرغ | یک عدد متوسط | |
| 2 | گوجه فرنگی | 100 گرم | |
| 3 | خیارشور | 70 گرم | |
| 4 | نان | یک عدد | |

نوع غذا: نان خیار گوجه

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | خیار | 100 گرم | |
| 2 | گوجه | 100 گرم | |
| 3 | نان | 1 عدد | |

میان وعده: حلوا

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | آرد معمولی | 50 گرم | |
| 2 | شکر | 20 گرم | |
| 3 | روغن | 20 گرم | |
| 4 | کلاب | 5 گرم | |
| 5 | زعفران | 0/05 گرم | |

دسر: نان و حلواشکری

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | حلواشکری | 100 گرم | |
| 2 | نان | یک عدد | |

دسر: شله زرد

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | برنج آشی | 30 گرم | |
| 2 | زعفران | 0/02 گرم | |
| 3 | شکر | 25 گرم | |
| 4 | روغن | 5 گرم | |
| 5 | دارچین | 2 گرم | |
| 6 | خلال بادام | 5 گرم | |
| 7 | کلاب | 5 گرم | |
| | جمع | | |

دسر: پوره سیب زمینی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | سیب زمینی | 150 گرم | |
| 2 | شیر | 240 CC | |

| | | | |
|--|-------------|------------|---|
| | 15 گرم | کره | 3 |
| | 1/2 عدد | تخم مرغ | 4 |
| | بمقدار کافی | نمک پد دار | 5 |

دسر: فرنی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | شیر | 200CC | |
| 2 | آرد برنج | 20 گرم آرد برنج | |
| 3 | گلاب | 5 گرم | |
| 4 | شکر | 15 گرم | |

کیک و شیر

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | کیک | یک عدد | |
| 2 | شیر تک نفره | 200 سی سی | |

میان وعده: ساندویچ بندری

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------|------------------------|-------------|
| 1 | سوسیس | یک رول یا 100 گرم | |
| 2 | سیب زمینی | 30 گرم | |
| 3 | رب گوجه | 10 گرم | |
| 4 | پیاز | 10 گرم | |
| 5 | گوجه | 50 گرم | |
| 6 | خیار شور | 30 گرم | |
| 7 | نان سفید | 1 عدد | |
| 8 | نمک و ادویه جات | به میزان کافی | |
| 9 | روغن | 35 گرم | |
| 10 | کلم | 30 گرم | |
| 11 | آرد | " | |
| 12 | تخم مرغ | 1/2 عدد | |
| 13 | سس سفید تک نفره | 1 عدد | |

میان وعده: ساندویچ کنت

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|--------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | گوشت گوساله بدون استخوان | 80 گرم | |
| 2 | سیب زمینی | 80 گرم | |
| 3 | روغن | 30 گرم | |
| 4 | خیار شور | 30 گرم | |
| 5 | گوچه فرنگی | 50 گرم | |
| 6 | رب گوچه فرنگی | 20 گرم | |
| 7 | پیاز | 30 گرم | |
| 8 | نان همبرگر | 1 عدد | |
| 9 | لیمو ترش یا نارنج | 1 عدد یا 1/2 عدد | |
| 10 | نمک پددار و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 11 | آرد | " | |
| 12 | تخم مرغ | 1/2 عدد | |
| 13 | سس سفید تک نفره | 1 عدد | |

میان وعده: کنسرو خورش قرمه سبزی

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | کنسرو خورش قورمه سبزی | 1 عدد یا 150 گرم | |
| 2 | نان | 1 عدد | |

میان وعده: کنسرو خورش لوبیا

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | کنسرو لوبیا | 1 عدد یا 250 گرم | |
| 2 | نان | 1 عدد | |
| 3 | نارنج یا لیمو | نصف نارنج یا 1 عدد | |

میان وعده: کنسرو لوبیا با قارچ

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|---------------------|------------------------|-------------|
| 1 | کنسرو لوبیا با قارچ | 1 عدد یا 300 گرم | |
| 2 | نان | 1 عدد | |
| 3 | نارنج یا لیمو | نصف نارنج یا 1 عدد | |

میان وعده: ساندویچ فلافل

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------------|------------------------|-------------|
| 1 | نخود | 90 گرم با 2 عدد فلافل | |
| 2 | روغن | 30 گرم | |
| 3 | نمک پودر و ادویه جات | بمیزان کافی | |
| 4 | آرد سوخاری | بمیزان لازم | |
| 5 | نان سفید | 1 عدد | |
| 6 | خیار شور | 30 گرم | |
| 7 | کوجه فرنگی | 50 گرم | |
| 8 | کلم | 30 گرم | |
| 9 | سس سفید (تک نفره) | 1 عدد | |

میان وعده: کنسرو خورش قیمه

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|-----------------|------------------------|-------------|
| 1 | کنسرو خورش قیمه | 1 عدد یا 150 گرم | |
| 2 | نان | 1 عدد | |

نوع غذا : همبرگر

| ردیف | مواد مورد نیاز | مقدار لازم برای هر نفر | قیمت هر پرس |
|------|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | همبرگر | یک عدد | |
| 2 | خیار شور | 30 گرم | |
| 3 | کوجه | 50 گرم | |
| 4 | سس سفید یکنفره | یک عدد | |
| 5 | نان | یک عدد | |
| 6 | کلم یا گاهو | 30 گرم | |

| ردیف | نام غذا | وزن مواد خام در هر پرس | قیمت هر پرس |
|------|---------------------|--|-------------|
| 1 | خورشت قورمه سبزی | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - سبزی قورمه (پاک شده) 100 گرم - لوبیا قرمز یا چیتی 40 گرم - روغن 40 گرم - لیمو عمانی 3 گرم - پیاز 25 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبغوره 5 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 2 | چلو خورش قیمه | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - لپه 40 گرم - سیب زمینی پوست کنده 100 گرم - روغن 40 گرم - لیمو عمانی 3 گرم - پیاز 25 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبغوره 5 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 3 | چلو خورش بادمجان | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - بادمجان پوست کنده 100 گرم - گوجه فرنگی 50 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 25 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبغوره 5 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 4 | چلو خورش بامیه | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - بامیه پوست کنده 100 گرم - گوجه فرنگی 70 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبغوره 15 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 5 | چلو خورش کدو سبز | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - کدو سبز پوست کنده 100 گرم - لپه 40 گرم - گوجه فرنگی 70 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبغوره 15 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 6 | چلو خورش کرفس | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - کرفس پاک شده 150 گرم - لپه یا لوبیا 50 گرم - نعناع و جعفری 50 گرم - گوجه فرنگی 70 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 20 گرم - آبلیمو یا آبغوره 15 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 7 | چلو خورش لوبیا سبز | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - لوبیا سبز 100 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 30 گرم - آبلیمو 10 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 8 | چلو خورش آلو | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - آلو بخارا 50 گرم - لپه 35 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 30 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |
| 9 | چلو خورش لوبیا سفید | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - لوبیا سفید 50 گرم - لپه 35 گرم - روغن 40 گرم - پیاز 20 گرم - رب گوجه 30 گرم - (حجم خورش 300 سی سی) | |

| | | |
|----|---|--|
| 10 | چلو خورش خلال بادام | برنج خام 170 گرم - گوشت لحم خام 70 گرم - خلال بادام 25 گرم - زرشك سياه 1/5 گرم - ليمو عماني 3 گرم - روغن 40 گرم - پياز 10 گرم - رب گوجه 30 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال - (حجم خورش 300 سي سي) |
| 11 | سبزي پلو با ماهي قزل آلا با ليمو يا نارنج | برنج خام 150 گرم - ماهي خام 250 گرم - سبزي پلويي پاك شده 50 گرم - آرد گندم 15 گرم - روغن 50 گرم - پياز 20 گرم - آبليمو 30 گرم - ليمو يا نارنج |
| 12 | چلو خورشت هويج | برنج خام 170 گرم - گوشت لحم خام 70 گرم - هويج 150 گرم - روغن 40 گرم - پياز 10 گرم - رب گوجه 20 گرم - آبليمو يا آبغوره 10 گرم - گوجه فرنگي 30 گرم - آلوچه 20 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال - (حجم خورش 300 سي سي) |
| 13 | چلو گوشت | برنج خام 150 گرم - گوشت لحم خام 150 گرم - هويج 50 گرم - فلفل دلمه اي 30 گرم - روغن 40 گرم - رب گوجه 30 گرم - پياز 20 گرم - آبليمو 5 گرم - زرشك 10 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال |
| 14 | چلو مرغ | برنج خام 170 گرم - مرغ خام 250 گرم - روغن 25 گرم - پياز 10 گرم - رب گوجه 25 گرم - آبليمو يا آبغوره 10 گرم - زرشك 5 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال |
| 15 | كباب كوبيده | برنج خام 170 گرم - گوشت لحم خام 200 گرم - روغن 10 گرم - پياز 50 گرم - گوجه فرنگي كباب شده 100 گرم - سماق 5 گرم - کره حيواني 10 گرمي 1 عدد - ليمو يا نارنج |
| 16 | خوراك مرغ | مرغ خام 300 گرم - روغن 40 گرم - پياز 30 گرم - رب گوجه 25 گرم - سيب زميني سرخ شده 50 گرم - گوجه فرنگي 100 گرم - خيار شور 50 گرم |
| 17 | جوجه كباب | برنج خام 150 گرم - فيله مرغ خام 200 گرم - روغن 10 گرم - پياز 10 گرم - آبليمو 10 گرم - گوجه فرنگي كباب شده 100 گرم - سماق 5 گرم - کره حيواني 10 گرمي 1 عدد - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال - ليمو يا نارنج |
| 18 | لوبيا پلو با گوشت | برنج خام 170 گرم - گوشت چرخ کرده خام 70 گرم - روغن 40 گرم - لوبيا سبز يا بلبلي 100 گرم - پياز 20 گرم - رب گوجه 20 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال |
| 19 | استامبلي پلو با گوشت | برنج خام 170 گرم - گوشت چرخ کرده خام 70 گرم - روغن 40 گرم - لوبيا سبز 50 گرم - سيب زميني 50 گرم - هويج 50 گرم - آبليمو 5 گرم - روغن 40 گرم - پياز 10 گرم - رب گوجه 30 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال |

| | | |
|----|------------------------------|--|
| 20 | باقالي پلو با گوشت | برنج خام 150 گرم - گوشت لخم خام 120 گرم - روغن 40 گرم - باقلا (تر: 100 گرم ، خشك: 25 گرم) - شويد (خشك: 25 گرم ، تر: 80 گرم) - روغن 30 گرم - پياز 10 گرم - آب گوشت 100 سي سي |
| 21 | رشته پلو با مرغ | برنج خام 150 گرم - فيله مرغ خام 150 گرم - روغن 30 گرم - رشته پلويي 20 گرم - روغن 30 گرم - پياز 20 گرم - کشمش پلويي 20 گرم - زعفران (به ازاي هر 100 نفر) 1 مثقال |
| 22 | عدس پلو با گوشت | برنج خام 170 گرم - گوشت چرخ کرده خام 70 گرم - روغن 40 گرم - عدس 50 گرم - کشمش پلويي 30 گرم - روغن 40 گرم - پياز 20 گرم |
| 23 | خوراك كباب كوبيده | گوشت چرخ کرده خام 150 گرم - سماق 5 گرم - روغن 20 گرم - پياز 40 گرم - رب گوجه 25 گرم - ابلیمو يا آبغوره 10 گرم - گوجه فرنگي كباب شده 100 گرم - ترشي كلم 50 گرم |
| 24 | باقالي پلو با مرغ | برنج خام 150 گرم - فيله مرغ خام 150 گرم - روغن 30 گرم - باقلا (تر: 100 گرم ، خشك: 25 گرم) - شويد (خشك: 25 گرم ، تر: 80 گرم) - روغن 30 گرم - پياز 20 گرم - آب مرغ 100 سي سي |
| 25 | چلو خورش قيمه بادمجان | برنج خام 170 گرم - گوشت لخم خام 70 گرم - روغن 30 گرم - لپه 50 گرم - بادمجان 100 گرم - ليمو عماني 5 گرم - غوره يا آبغوره 20 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - روغن 50 گرم - پياز 20 گرم - رب گوجه 30 گرم - (حجم خورش 300 سي سي) |
| 26 | هويج پلو با گوشت چرخ کرده | برنج خام 170 گرم - گوشت چرخ کرده خام 70 گرم - روغن 30 گرم - هويج پاك شده 50 گرم - سيب زميني 50 گرم - روغن 50 گرم - پياز 20 گرم |
| 27 | خوراك كتلت | گوشت لخم خام 150 گرم - روغن 40 گرم - آرد گندم يا سوخاري 15 گرم - گوجه فرنگي 60 گرم - سيب زميني 150 گرم - لپه 10 گرم - تخم مرغ 15 گرم - جعفري 50 گرم - خيار شور 50 گرم - پياز 10 گرم - سس تكنفره 1 عدد |
| 28 | خوراك تاس كباب | گوشت لخم خام 100 گرم - روغن 30 گرم - رب گوجه 20 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - سيب زميني 120 گرم - خيار شور 50 گرم - پياز 20 گرم |
| 29 | خوراك قارچ | روغن 30 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - سيب زميني 50 گرم - خيار شور 20 گرم - قارچ درشت پاك کرده 100 گرم - سس گوجه فرنگي 1 عدد |

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| 30 | خوراك كوكو سيب زميني | روغن 30 گرم - گوجه فرنگي خام 150 گرم - سيب زميني 250 گرم - آرد نخودچي 1 گرم - جعفري 15 گرم - تخم مرغ 1 عدد - خيار شور 50 گرم - سس تڪنفره 1 عدد |
| 31 | خوراك كوكو سبزي | سبزي كوكو 200 گرم - روغن 30 گرم - گوجه فرنگي خام 150 گرم - آرد گندم 1 گرم - جعفري 20 گرم - تخم مرغ 1 عدد - خيار شور 50 گرم - سس تڪنفره 1 عدد |
| 32 | خوراك لوبيا | لوبيا چيتي 120 گرم - روغن 30 گرم - خيار شور 50 گرم - آبغوره يا آبلیمو 10 گرم - پياز 10 گرم - رب گوجه 30 گرم - سيب زميني 30 گرم |
| 33 | كوكو لوبيا سبز | لوبيا سبز 250 گرم - سيب زميني 50 گرم - روغن 30 گرم - گوجه فرنگي خام 50 گرم - آرد گندم 1 گرم - جعفري 20 گرم - تخم مرغ 1 عدد - خيار شور 50 گرم - سس تڪنفره 1 عدد |
| 34 | خوراك تخم مرغ با سيب زميني | سيب زميني 200 گرم - تخم مرغ 1 عدد - کره 25 گرم - نعناع خشك 2 گرم - خيارشور 60 گرم |
| 25 | ساندويچ همبرگر | روغن 30 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - خيارشور 60 گرم - همبرگر 120 گرم - کاهو 40 گرم - سس گوجه فرنگي 1 عدد |
| 26 | ساندويچ سوسيس | روغن 30 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - خيارشور 60 گرم - سوسيس 120 گرم - کاهو 40 گرم - سس گوجه فرنگي 1 عدد |
| 27 | ساندويچ کالباس | روغن 30 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - خيارشور 60 گرم - کالباس 120 گرم - کاهو 40 گرم - سس گوجه فرنگي 1 عدد |
| 28 | ساندويچ سوسيس با سيب زميني | روغن 40 گرم - گوجه فرنگي 50 گرم - خيارشور 60 گرم - سوسيس 120 گرم - کاهو 40 گرم - سيب زميني 100 گرم - سس گوجه فرنگي 1 عدد |
| 29 | شير برنج | شير پاستوريزه 300 سي سي - برنج خام 70 گرم - گلاب به مقدار لازم - شکر به مقدار لازم |
| 30 | سوپ جو | جو پرك 30 گرم - گوشت خام مرغ 20 گرم - جعفري 5 گرم - پياز 10 گرم - سيب زميني 10 گرم - هويچ 20 گرم - آبلیمو 5 گرم - رب گوجه 10 گرم - (حجم 300 سي سي) |

| | | |
|----|-------------|--|
| 31 | سوپ ورمیشل | ورمیشل 20 گرم - گوشت خام مرغ 30 گرم - جعفری 10 گرم - آرد گندم 5 گرم - سیب زمینی 30 گرم - هویج 10 گرم - ابلیمو 5 گرم - رب گوجه 10 گرم - (حجم 300 سی سی) |
| 32 | سوپ عدس | عدس 100 گرم - پیاز 10 گرم - آب مرغ 70 گرم - آرد به مقدار لازم - (حجم 300 سی سی) |
| 33 | سوپ مرغ | فیله مرغ 60 گرم - پیاز 10 گرم - جعفری 15 گرم - سیب زمینی 10 گرم - هویج 15 گرم - ابلیمو 10 گرم - رشته فرنگی 10 گرم - رب گوجه 10 گرم - (حجم 300 سی سی) |
| 34 | سوپ رشته | پیاز 10 گرم - جعفری 5 گرم - سیب زمینی 20 گرم - هویج 20 گرم - ابلیمو 10 گرم - رشته فرنگی 20 گرم - رب گوجه 10 گرم - نخود فرنگی 5 گرم - (حجم 300 سی سی) |
| 35 | آش رشته | برنج آش 20 گرم - سبزی آش 100 گرم - لوبیا چیتی 15 گرم - عدس 10 گرم - رشته آش 15 گرم - نخود 5 گرم - بلغور 4 گرم - پیاز 20 گرم - نعناع خشک 2 گرم - کشک 30 گرم - هویج پاک شده 25 گرم - روغن 15 گرم |
| 36 | سالاد الویه | سینه مرغ 150 گرم - سیب زمینی 200 گرم - خیار شور 100 گرم - تخم مرغ 1 عدد - نخود فرنگی 10 گرم - هویج پاک شده 25 گرم - سس مایونز 1 عدد |
| 37 | آش آبغوره | برنج آش 20 گرم - رب گوجه 10 گرم - سبزی آش 100 گرم - لوبیا چیتی 15 گرم - آبغوره 10 گرم - نعناع خشک 5 گرم - روغن 15 گرم |
| 38 | شله زرد | برنج آش 20 گرم - شکر 50 گرم - خلال بادام 1 عدد - زعفران (به ازای هر 100 نفر) 1 مثقال - گلاب به مقدار لازم - (حجم 300 سی سی) |
| 39 | عدسی | عدس 100 گرم - سیب زمینی 20 گرم - روغن 10 گرم - رب گوجه 10 گرم - پیاز 10 گرم |
| 40 | حلیم گوشت | گندم پوست کنده 90 گرم - گوشت بدون زوائد و چربی 50 گرم - دارچین 10 گرم - شکر 50 گرم - کره پاستوریزه 1 عدد - پیاز 10 گرم - روغن به مقدار لازم |
| 41 | فرنی | تمام مواد به مقدار لازم و کافی - یک ظرف به اندازه 250 گرم |
| 42 | سوپ گاوآژ | مخلوطی متشکل از: گوشت مرغ پخته و آب گرفته 200 گرم - تخم مرغ 1 عدد - شیر پاستوریزه 300 سی سی - شیر خشک 100 گرم - عسل 15 گرم - ،آبمیوه و میوه پخته(موز) 500 گرم - سبزیجات پخته(هویج و ...) 300 گرم - روغن زیتون 25 گرم (حجم کل 1500 سی سی) |

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 43 | شیر پاستوریزه تک نفره | شیر پاکتی با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد - 250 سی سی |
| 44 | ماست پاستوریزه تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر - 250 گرم |
| 45 | شیر موز تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 46 | شیر کاکائو تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 47 | نوشابه تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر - در ظروف یکبار مصرف |
| 48 | آمیوه تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر - 300 سی سی |
| 49 | دوغ پاستوریزه تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر - 250 سی سی |
| 50 | حلوای شکر | با آرم استاندارد و معتبر و بهداشتی - 150 گرمی |
| 51 | کیک تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر - 200 گرمی |
| 52 | سالاد فصل بسته بندی | سبزیجات تازه و متنوع و بهداشتی، همه مواد به اندازه متعارف در ظرف یکبار مصرف 250 گرم - سس سالاد تکنفره 1 عدد |
| 53 | میوه فصل | وزن تقریبی 200 گرم (تعیین نوع و درجه مرغوبیت میوه با دفتر تغذیه است) |
| 54 | بیسکویت ساقه طلایی | یک بسته |
| 55 | پنیر تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد - گوجه فرنگی 50 گرم |
| 56 | پنیر خامه ای تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 57 | خامه تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 58 | تخم مرغ آب پز | 1 عدد + گوجه فرنگی 50 گرم |
| 59 | کره تکنفره | پاستوریزه و با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 60 | مربا تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 61 | عسل تکنفره | با آرم استاندارد و معتبر 1 عدد |
| 62 | چای و قند | چای لیپتون 1 عدد - آب جوش در لیوان یکبار مصرف گیاهی - قند 2 عدد |