

پیوست شماره 2

آنالیز مواد غذایی (غذای اصلی) سال 1403 (مقادیر مواد غذایی بر حسب گرم / عدد می باشد)							
خوراک قارچ با گوشت		چلو گوشت		شنیسل مرغ		لوبیا پلو با گوشت	
مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد
۱۰۰	گوشت	۱۹۰	سیب زمینی	۱۶۰	برنج خام	۱۷۰	گوشت
۵۰	سیب زمینی	۱۵۰	سینه مرغ	۲۵۰	گوشت	۹۰	سیب زمینی
۳۰	پیاز	۱۲۰	روغن	۱۰۰	پیاز	۱۳۰	پیاز
۳۰	روغن	۴۰	خیار شور	۸۰	روغن	۶۰	روغن
۸۰	قارچ	۸۰	زیتور شور	۴۰	ماست موسیر	۱	قارچ
۱۰	نمک	۴۰	نمک	۲قرص	نمک	۴۰	نمک
۲قرص	نان	۱قرص	نان	۲۰	نان	۱قرص	نان
۲قرص	نان	۱۵	ادویه	۲	ادویه	۲۰	نان
۱۰	ادویه	۰.۳	زعفران	۱۰	زعفران	۰.۶	ادویه
۱۰	ادویه	۴	سیر	۱	رب گوجه	۲۵	ادویه
۱۰	فلفل دلمه	۲۰	رب گوجه	۱	لوبیا سبز	۶۰	فلفل دلمه
۲	آبلیمو	۵۰	هویج				آبلیمو
۵۰	گوجه	۲	آبلیمو				گوجه
۱	نوشابه	۴۰	سبزی پلویی				نوشابه
		۸۰	زیتون				

تبصره 1: برنج بصورت 60 در صد ایرانی و 40 درصد خارجی (پاکستانی کشت) می باشد .

تبصره 2: گوشت و مرغ و ماهی مصرفی بایستی بصورت هفتگی و تازه و گرم خریداری گردد .

تبصره 3: نان مصرفی بایستی بصورت روزانه و تازه خریداری گردد .