

## 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 $20 \pm 230$ گوشت کوبیده $200 \pm 10$	
۲	باقلا پلو با گوشت	باقلا پلو $450 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ و سس $50 \pm 10$	۱۲۰ گرم گوشت خام
۳	باقلا پلو با مرغ	باقلا پلو $450 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	۳۵۰ گرم مرغ خام
۴	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو $360 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	۳۵۰ گرم مرغ خام پلو حاوی ۵ گرم زرشک
۵	رشته پلو با مرغ	رشته پلو $400 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	۳۵۰ گرم مرغ خام
۶	چلو مرغ با سس انار	پلو $360 \pm 20$ مرغ پخته $235 \pm 20$ سس $50 \pm 10$	۳۵۰ گرم مرغ خام
۷	استانبولی پلو	استانبولی پلو $450 \pm 20$	۷۰ گرم گوشت خام
۸	بیف استرو گانوف	وزن خوراک $240 \pm 10$ وزن سیب زمینی سرخ کرده ۶۰ گرم	حاوی گوشت , قارچ, سیب زمینی ۱۵۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۸۰ گرم پخته)
۹	چیکن استرو گانوف	وزن خوراک $245 \pm 10$ وزن سیب زمینی سرخ کرده ۶۰ گرم	حاوی مرغ , قارچ, سیب زمینی 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 $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۳۵ گرم پخته)
۱۱	چلو خورشت آلو اسفناج	چلو $360 \pm 20$ خورشت $170 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۳۵ گرم پخته)
۱۲	چلو خورشت فسنگان با گوشت	چلو $360 \pm 20$ خورشت $200 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۳۵ گرم پخته)
۱۳	چلو خورشت فسنگان با مرغ	چلو $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	حاوی ۱۲۰ گرم مرغ خام قبل از پخت ( ۸۵ گرم پخته)
۱۴	چلو خورشت قلیه با تن ماهی	چلو $360 \pm 20$ خورشت $270 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم تن ماهی
۱۵	چلو خورشت قلیه با ماهی	چلو $360 \pm 20$ خورشت $300 \pm 10$	حاوی ۱۳۰ گرم ماهی خام
۱۶	چلو خورشت کرفس	چلو $360 \pm 20$ خورشت $250 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۳۵ گرم پخته)
۱۷	چلو خورشت لوبیا سبز	چلو $360 \pm 20$ خورشت $180 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۳۵ گرم پخته)
۱۸	چلو کباب کوبیده نگینی	چلو $360 \pm 20$ کباب $120 \pm 10$	حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام و ۳۰ گرم مرغ 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)
۱۹	چلو کباب تابه ای	چلو $360 \pm 20$ کباب $130 \pm 5$	حاوی ۱۵۰ گرم گوشت خام قبل از پخت
۲۰	چلو کباب کوبیده مرغ	چلو $360 \pm 20$ 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 $380 \pm 10$ سس $70 \pm 10$	حاوی ۸۰ گرم گوشت خام قبل از پخت (۴۰ گرم پخته)
۲۴	خوراک حلیم بادمجان	وزن خوراک $350 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت (۳۵ گرم پخته)
۲۵	خوراک کوفته تبریزی	وزن خوراک $235 \pm 10$ سس $80 \pm 10$	ترجیحا دو عدد یا یک عدد بزرگ
۲۶	زرشک پلو با گوشت	زرشک پلو $360 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ سس $50 \pm 10$	۱۲۰ گرم گوشت خام پلو قبل از پخت حاوی ۵ گرم زرشک
۲۷	سبزی پلو با گوشت	سبزی پلو $380 \pm 20$ گوشت پخته $65 \pm 5$ سس $50 \pm 10$	۱۲۰ گرم گوشت خام
۲۸	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	چلو $360 \pm 20$ خورشت $230 \pm 10$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت (۳۵ گرم پخته)
۲۹	چلو خورشت قیمه بادمجان	چلو $360 \pm 20$ خورشت $300 \pm 20$	حاوی ۷۰ گرم گوشت خام قبل از پخت (۳۵ 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)
			بادمجان سرخ شده ۱۲۰- ۱۳۰ گرم
۳۰	چلو کباب کوبیده	چلو ۳۶۰±۲۰ کباب ۹۰±۱۰	حاوی ۱۰۰ گرم گوشت خام
۳۱	چلو جوجه کباب	چلو ۳۶۰±۲۰ جوجه کباب ۱۱۰±۱۰	حاوی ۱۶۰ گرم مرغ خام
۳۲	چلو گوشت	چلو ۳۶۰±۲۰ گوشت ۶۵±۵ سس ۵۰±۱۰	۱۲۰ گرم گوشت خام
۳۳	خوراک دلمه فلفل	وزن خوراک ۴۲۰±۲۰ سس ۸۵±۱۰	حاوی ۸۰ گرم گوشت خام قبل از پخت ( ۴۰ گرم پخته)
۳۴	خوراک کوکو سیب زمینی	وزن خوراک ۱۵۰±۱۰	دو عدد هر کدام حدود ۷۵ گرم
۳۵	خوراک کوکو سبزی	وزن خوراک ۱۹۰±۱۰	
۳۶	خوراک ماکارونی	وزن خوراک ۴۵۰±۱۰	حاوی گوشت و قارچ
۳۷	خوراک کتلت	وزن خوراک ۱۷۰±۱۰	دو عدد هر کدام حدود ۸۵ گرم
۳۸	خوراک کشک بادمجان	وزن خوراک ۳۷۰±۱۰	
۳۹	خوراک میرزا قاسمی	وزن خوراک ۳۰۰±۱۰	
۴۰	چلو میرزا قاسمی	چلو ۳۶۰±۲۰ میرزا قاسمی ۳۰۰±۱۰	
۴۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ ماهی ۱۶۰±۱۰	
۴۲	سبزی پلو با فیله ماهی	سبزی پلو ۳۸۰±۲۰ ماهی ۱۳۰±۱۰	

## 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)
۴۳	سبزی پلو با تن ماهی	سبزی پلو $380 \pm 20$ تن ماهی قوطی ۱۲۰ گرمی تکنفره	
۴۴	سبزی پلو با تن ماهی فراوری	سبزی پلو $380 \pm 20$ تن ماهی فراوری $140 \pm 5$	حاوی تن ماهی، سیب زمینی، پیاز داغ، فلفل دلمه ای و رب
۴۵	سبزی پلو با کو کو سبزی	سبزی پلو $380 \pm 20$ کو کو سبزی $90 \pm 5$	
۴۶	عدس پلو با گوشت و کشمش	عدس پلو $400 \pm 10$ گوشت چرخ کرده $60 \pm 5$ کشمش ۱۵ گرم پیاز داغ ۱۰ گرم	
۴۷	لوبیا پلو با گوشت	لوبیا پلو با گوشت $450 \pm 20$	
۴۸	چلو خورش مسما بادمجان با مرغ	چلو $360 \pm 20$ خورشت $320 \pm 20$	
۴۹	چلو خورش مسما بادمجان با گوشت	چلو $360 \pm 20$ خورشت $280 \pm 20$	
۵۰	چلو خورش هویج با گوشت	چلو $360 \pm 20$ خورشت $240 \pm 10$	
۵۱	چلو خورش هویج با مرغ	چلو $360 \pm 20$ خورشت $290 \pm 10$	
۵۲	خوراک ناگت میگو	۸-۹ عدد بسته به وزن سرخ شده	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)
۵۳	خوراک کراکت مرغ و پنیر	۵ عدد	۲۵۰ گرم خام
۵۴	خوراک کراکت سیب زمینی	۷ عدد	۲۰۰ گرم خام
۵۵	خوراک مرغ سوخاری	وزن خوراک $240 \pm 10$	حاوی ۳۵۰ گرم ران مرغ خام
۵۶	خوراک شنپسل 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	

## 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)
۷۲	آش شله قلمکار	۲۰۰-۲۱۰ گرم	
۷۳	سوپ جو	۱۶۰-۱۷۰ گرم	
۷۴	حلیم	۲۰۰±۱۰ گرم	
۷۵	سوپ رشته فرنگی	۱۲۰-۱۳۰ گرم	
۷۶	شله زرد	۱۵۰±۱۰ گرم	
۷۷	خوراک لوبیا	۱۴۰-۱۵۰ گرم	
۷۸	خوراک عدسی	۱۴۰-۱۵۰ 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	

## 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)
۹۷	نارنج کنار غذا	۶۰ گرم	
۹۸	هویج پخته کنار غذا	۵±۱۰۰ گرم	
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 ۱۰۰ گرم	
۱۰۳	ماست تک نفره	۱۰۰ گرم	
۱۰۴	نان تافتون	غذای برنجی ۱/۴ قرص غذای خوراکی ۱ قرص	
۱۰۵	نان سنگگ	۱/۲ قرص	
۱۰۶	نان لواش	غذای برنجی نصف قرص 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	



## جدول وزن پخته غذاها و کنار غذاها

اداره كل امور دانشجويي

اداره تغذيه دانشگاه تهران

۱۴۰۳

ردیف	نام غذا	وزن پخته تقریبی (گرم)	توضیحات ( وزن خام قبل از پخت و بعد از پخت)
۱۲۰	آلو	۹۰-۱۱۰ گرم	
۱۲۱	هندوانه با پوست	۳۲۰-۳۵۰ گرم	
۱۲۲	طالبی با پوست	۲۲۰-۲۴۰ گرم	
۱۲۳	ملون با پوست	۲۲۰-۲۴۰ گرم	
۱۲۴	خریزه با پوست	۳۰۰-۳۲۰ گرم	
۱۲۵	انار	۲۲۰-۲۵۰ گرم	
۱۲۶	خرما	۳۰ گرم	