

بسمه تعالی

# الگوی تغذیه سالم

در

دانشگاه / دانشکده های علوم

پزشکی کشور

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت دانشجویی، فرهنگی و امور مجلس  
اداره کل دانشجویی  
اداره رفاهی و امور خوابگاهها

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

امروزه ارتباط تغذیه و انتخاب غذا با سلامت افراد جامعه کاملاً مورد تأکید و تأیید می باشد. بررسی ها نشان می دهد نیمی از مردم کشور از نظر تأمین سلامت تغذیه ای دچار مشکل هستند. الگوی غذایی نادرست در سال های جوانی یکی از عوامل زمینه ساز برای شروع بیماری های مزمن نظیر چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، استئوپروز، سرطان و ... در دوران میانسالی است. انتخاب غذای مناسب برای تأمین سلامت مطلوب دختران و پسران دانشجو که آینده سازان این سرزمین هستند به توجه ویژه ای نیاز دارد. مطالعات انجام شده در سالهای اخیر نشانگر این است که میزان چاقی در دانشجویان کشور روبه افزایش است. از این رو دوره جوانی یک فرصت طلایی برای انجام هر گونه مداخله در بهبود وضع تغذیه و سلامت را فراهم می آورد.

یکی از محورهای اصلی خدمات رسانی به دانشجویان در دانشگاه های علوم پزشکی کشور موضوع تغذیه دانشجویی است و یکسان سازی رویه ها و جلوگیری از اقدامات و تصمیم گیری های سلیقه ای و رعایت استاندارد های مواد غذایی در اداره های تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور موجب تسهیل امور در این بخش مهم خواهد بود. لذا مجموعه پیش رو در کارگروه تخصصی برنامه ریزی و تحول تغذیه معاونت فرهنگی، دانشجویی و امور مجلس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با عنوان « الگوی تغذیه سالم در دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور » گردآوری شده است که شامل سه بخش زیر می باشد:

۱. دستورالعمل کنترل سلامت غذا در آشپزخانه ها و غذاخوری های دانشجویی
۲. آموزش تعداد واحدهای توصیه شده برای انواع گروه های غذایی
۳. برنامه غذایی پیشنهادی یک ماهه در قالب دو منوی غذایی در وعده صبحانه، ناهار و

شام

امید است با بکارگیری اصول بهداشتی و تغذیه ای صحیح گام موثری در حفظ و ارتقای سلامت دانشجویان این مرز و بوم برداشته شود.

## دستورالعمل کنترل سلامت غذا در آشپزخانه ها و غذاخوری های دانشجویی

حفظ سلامت و بهداشت غذای دانشجویان از مهم ترین اهداف حوزه امور دانشجویی می باشد. لذا به این منظور

دستورالعمل کنترل سلامت غذا در آشپزخانه ها و غذاخوری های دانشجویی به شرح ذیل اعلام می گردد:

- در طبخ غذا از روغن مایع استاندارد با اسید چرب ترانس پایین تر از ۱۰ درصد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- استفاده مکرر از روغن برای سرخ کردن ممنوع است.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها، در تهیه انواع خورش ها مانند قورمه سبزی، خورشت کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها به صورت کم چرب تهیه شود.
- در صورت سرو کباب باید شرایط زیر رعایت شود :
  - ۱- مقدار چربی آن در حداقل مقدار ممکن باشد.
  - ۲- تمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
  - ۳- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و کباب سوخته نباشد.
  - ۴- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند و گوساله استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد.
  - ۵- در کنار غذا کره حیوانی و گیاهی قرار داده نشود.
- استفاده از ماست پاستوریزه کم چرب در کنار غذا به صورت روزانه ضروری است.

- از نان های واجد بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی استفاده شود.
- برای سرو نوشیدنی رعایت موارد زیر الزامی است:
  - ۱- استفاده از انواع نوشابه های گازدار ممنوع است.
  - ۲- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود.
  - ۳- استفاده از نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر بلامانع است.
- **نمک مصرفی باید شامل شرایط زیر باشد :**
  - ۱- استفاده از سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است.
  - ۲- نمک های مصرفی باید تصفیه شده و حاوی ید باشد.
  - ۳- برای خیساندن برنج می توان از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده نمود.
  - ۴- بر روی بسته های نمک خریداری شده باید عنوان نمک خوراکی و درجه خلوص حداقل ۹۹/۲ درصد قید شده باشد.
  - ۵- در طبخ غذا از حداقل مقدار نمک استفاده شود.
- حداقل هفته ای یک بار ماهی سالم با طبخ مناسب همراه با سبزی های تازه سرو شود.
- **در برنامه غذایی میوه و سبزی تازه به شرح زیر گنجانده شود :**
  - ۱- سبزی و صیفی تازه مانند کاهو، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
  - ۲- سبزی و صیفی پخته مانند هویج، چغندر، کدو، لوبیا سبز، قارچ، نخود فرنگی و ذرت در کنار غذا سرو شود.
  - ۳- شستشو و گندزدایی سبزی های خام جهت سرو کنار غذا و تهیه سالاد (با رعایت مراحل سالم سازی سبزیجات) الزامی است.
  - ۴- الزاما روزانه یک نوع میوه متناسب با فصل سرو شود.

- ۵- حداقل هفته ای یکبار پلو به صورت مخلوط با سبزی و صیفی مانند سبزی پلو و باقلا پلو سرو شود.
- ۶- برای تهیه سالاد به جای سس مایونز از آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج، انواع ادویه و پودر سبزیجات خشک شده و روغن زیتون با بسته بندی دارای مجوز بهداشتی استفاده شود.
- ۷- در صورت توزیع میان وعده از انواع میان وعده های سالم از قبیل میوه تازه، نان و پنیر، شیر و خرما و یا خشکبار بهداشتی استفاده شود.
- در تهیه مواد خام اولیه (غلات، سبزیجات، حبوبات، گوشت و ...) باید موارد زیر رعایت گردد:
    - ۱- انواع گوشت (دام، طیور و آبزیان) باید مورد تایید سازمان دامپزشکی کشور باشد.
    - ۲- ترجیحاً از مواد اولیه بسته بندی شده که مفاد ماده ۱۱ قانون مواد خوردنی و آشامیدنی را رعایت می نمایند استفاده شود.
  - در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذای گرم، از ظروف با پایه گیاهی (نشاسته، ذرت یا کاغذ) استفاده شود و استفاده از ظروف یکبار مصرف با پایه پلی استایرنی بدلیل مشکلات انتقال مونومر ممنوع شود.
  - ظروف و تجهیزات مورد استفاده باید از جنس مناسب و مطلوب بوده، ترجیحاً از استینلس استیل جهت پخت و پز و نگهداری و همچنین از ظرف چینی، بلور و استیل برای سرو غذا استفاده شود.
  - با توجه به نیاز و تقاضای دانشجویان نسبت به توزیع غذای نیم پرس اقدام گردد.
  - جهت افزایش میزان رضایت مندی دانشجویان ( هر دو جنس) دانشگاهها باید حداقل دو نوع غذا در وعده نهار و شام برای سرو داشته باشند. یک منو به صورت برنجی و یک منو به صورت غذای نانی در وعده نهار و شام در نظر گرفته شود.

## آموزش تعداد واحدهای توصیه شده برای انواع گروه های مواد غذایی

مواد غذایی به چند گروه اصلی تقسیم می شوند که هر گروه براساس محتوای کربوهیدرات، پروتئین و چربی و کالری متفاوت از یکدیگر هستند و حاوی مواد مغذی خاص خود می باشند. حذف هر کدام از این گروهها باعث بروز کمبودهای تغذیه ای می شود. در اینجا انواع گروههای غذایی و تعداد واحدهای موردنیاز روزانه از هر کدام در قالب ۸ گروه آورده شده است. دریافت حداقل تعداد واحدهای توصیه شده روزانه برای دانشجویان از هر گروه لازم و ضروری است:

### ۱- گروه نان و غلات:

هر واحد از این گروه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین و مقدار اندکی چربی است و ۸۰ کالری انرژی می دهد. از این گروه روزانه ۶-۱۱ واحد توصیه می شود.

هر واحد از گروه نان و غلات معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

نان سنگک، تافتون، بربری	به اندازه یک کف دست (۳۰ گرم)
نان لواش	به اندازه ۴ کف دست (۳۰ گرم)
نان باگت	یک برش ۷ سانتی متری (۳۰ گرم)
نان همبرگری	نصف نان (۳۰ گرم)
برنج پخته	یک سوم لیوان (۵ قاشق غذاخوری)
ماکارونی	نصف لیوان
سیب زمینی پخته	یک عدد کوچک (۹۰ گرم)
انواع غلات پخته	نصف لیوان
کدو تنبل	یک لیوان
نخود سبز پخته	نصف لیوان
باقلا سبز پخته	نصف لیوان

- توصیه می شود مواد غذایی که از این گروه انتخاب می شود، مواد پرفیبر نظیر غلات کامل ، حبوبات، نان سبوس دار و ... که جایگزین های خوبی برای نان های سفید و غلات فاقد سبوس می باشند.

## ۲- گروه گوشت و جانشین های آن:

هر واحد از این گروه حاوی ۷ گرم پروتئین و ۸-۳ گرم چربی است که بسته به مقدار چربی گوشت، انرژی تامین شده متفاوت است. ۱ واحد گوشت کم چرب ۵۵ کالری، یک واحد گوشت با چربی متوسط ۷۵ کالری و یک واحد گوشت پرچرب ۱۰۰ کالری انرژی می دهد. تخم مرغ و پنیر هم به علت داشتن پروتئین زیاد، در این گروه قرار می گیرند. از این گروه روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود.

هر واحد از گروه گوشت ها معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

گوشت گاو، گوساله، گوسفند و بره پخته	۳۰ گرم
طیور پخته (شامل مرغ، جوجه، بوقلمون، اردک، غاز)	۳۰ گرم
ماهی پخته یا سرخ شده	۳۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
پنیر	۳۰ گرم (به اندازه یک قوطی کبریت)

باید توجه داشت که:

یک ران کوچک مرغ	معادل ۲ واحد گوشت
یک همبرگر کوچک	معادل ۳ واحد گوشت
نصف سینه مرغ	معادل ۳ واحد گوشت

- توصیه می شود بیشتر از مرغ و ماهی و از گوشت قرمز کمتر استفاده شود.
- بهتر است چربی های آشکار و پوست مرغ قبل از پخت جدا شود.
- مصرف سوسیس و کالباس و پنیر پرچرب و پنیر خامه ای باید حتی الامکان محدود شود.
- جهت حفظ ارزش غذایی ارزشمند این گروه بجای سرخ کردن بهتر است از بخارپز کردن، کباب کردن و پختن استفاده شود و از ظروف نجسب برای تفت دادن استفاده شود.

## حبوبات

هر واحد از گروه حبوبات معادل با یک واحد از گروه نان و یک واحد از گروه گوشت می باشد.

عدس، نخود، لپه، باقلا و انواع لوبیا خشک (پخته شده) نصف لیوان

- با توجه به اینکه حبوبات منبع غنی فیبر و آهن گیاهی هستند و با توجه به این که اندیس گلیسمی پائینی دارند توصیه می شود در برنامه غذایی دانشجویان گنجانده شود.

### **۳- گروه شیر و لبنیات:**

هر واحد این گروه حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین و ۳-۰ گرم چربی است و بسته به مقدار چربی ۹۰-۱۵۰ کالری انرژی می دهد. این گروه بهترین منبع کلسیم هستند که برای سلامت استخوان ها لازم اند. روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود.

هر واحد از گروه شیر معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

شیر	یک لیوان
ماست	سه چهارم لیوان
شیرکائو معمولی	یک لیوان (معادل با یک واحد از گروه شیر و یک واحد از گروه نان می باشد)
دوغ	حدود ۲ لیوان

- توصیه می شود از شیر کم چرب استفاده شود و مصرف شیر پرچرب که حاوی بیشتر از ۳٪ چربی است، تا آنجا که امکان دارد محدود شود.
- توصیه می شود حداقل سه بار در هفته شیر در وعده صبحانه و روزانه حداقل یک واحد ماست یا دوغ در وعده نهار و شام توزیع گردد.



## ۴- گروه میوه ها:

هر واحد از این گروه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است و برای بدن حدود ۶۰ کالری انرژی تامین می کند. از این گروه روزانه ۲-۴ واحد توصیه می شود.

هر واحد از گروه میوه ها معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

آب میوه ها	نصف لیوان
آب انگور	یک سوم لیوان
آلو تازه	۲ عدد (۱۵۰ گرم)
آلو خشک	۳ عدد
انار	نصف یک عدد
انجیر تازه	۱/۵ عدد متوسط
انجیر خشک	۱/۵ عدد متوسط
انگور	۱۷ عدد کوچک (۹۰ گرم)
پرتقال	یک عدد (۱۸۰ گرم)
توت تازه	نصف لیوان
توت خشک	۲ قاشق غذاخوری
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
سیب	یک عدد کوچک (۱۲۰ گرم)
شلیل	یک عدد کوچک (۱۲۰ گرم)
خربزه، طالبی (یا گرمک)	یک لیوان قطعه قطعه شده
خرما	۳ عدد
خرمالو	۲ عدد متوسط
زردآلو تازه	۴ عدد (۱۶۵ گرم)
کشمش	۲ قاشق غذاخوری
کیوی	یک عدد (۱۰۰ گرم)
گلایبی	نصف یک عدد بزرگ (۱۲۰ گرم)
گیلاس یا آلبالو تازه	۱۲ عدد (۹۰ گرم)
موز	یک عدد کوچک (۱۲۰ گرم)



- توصیه می شود علاوه بر توزیع سبزیجات پخته در وعده نهار و شام روزانه از سالاد و سبزی خوردن کارخانه ای به عنوان جایگزین کنار غذایی های غیر مفید مانند ترشی، خیارشور و ... تهیه و توزیع گردد.

## ۶- گروه چربی ها:

هر واحد از این گروه شامل ۵ گرم چربی است و ۴۵ کالری انرژی می دهد.

هر واحد از گروه چربی ها معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

انواع روغن مایع یا جامد	یک قاشق مرباخوری
کره	یک قاشق مرباخوری
خامه	۲ قاشق غذاخوری سرصاف
پنیر خامه ای	یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم)
مایونز معمولی	یک قاشق مرباخوری
مایونز کم چربی	یک قاشق غذاخوری
زیتون سبز	۱۰ عدد
بادام	۶ عدد
گردو	۲ عدد
بادام زمینی	۱۰ عدد
پسته	۲۰ عدد
فندق	۵ عدد
کنجد	یک قاشق غذاخوری
مغز تخمه (آفتابگردان، کدو)	یک قاشق غذاخوری

- توصیه می شود از چربی های غیر اشباع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا و ... بیشتر استفاده شود و از چربی های اشباع مثل چربی حیوانی، روغن جامد، روغن نارگیل و کره اجتناب شود. انواع مغزها (به ویژه نوع خام آنها) هم حاوی چربی های غیر اشباع بخصوص اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. چربی های تک غیر اشباع بسیار مفیداند از جمله روغن زیتون، بادام زمینی و کانولا. این چربی ها باعث بهبود وضعیت چربی های خون می گردند.

## ۷- گروه قندهای ساده

هر واحد از گروه قندهای ساده معادل با یکی از اقلام غذایی زیر می باشد:

شکر، مربا، عسل، ژله

یک قاشق غذاخوری

قند

پنج حبه (۱۵ گرم)

• توصیه می شود مصرف این گروه به حداقل ممکن رسانده شود.

## ۸- غذاهای آزاد

اقلام غذایی زیر را می توان روزانه در حد متعادل مصرف نمود:

آب، آب معدنی، آب لیمو، چای، قهوه، سرکه، پودر سیر، ادویه ها، سبزیجات معطر، سس گوجه فرنگی و...

## برنامه غذایی پیشنهادی یک ماهه در قالب دو منوی غذایی در وعده صبحانه، ناهار و شام

به منظور یکپارچه سازی، افزایش تنوع غذایی و رعایت عدالت در ارائه خدمات تغذیه ای در دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور بدینوسیله برنامه غذایی پیشنهادی صبحانه، ناهار و شام در قالب دو منوی غذایی به همراه فراوانی انواع غذا و کنار غذایی جهت بهره برداری اعلام می گردد:

### جدول برنامه غذایی پیشنهادی یک ماهه در قالب دو منوی غذایی در وعده صبحانه، ناهار و شام

ردیف	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی ناهار	شام ۱	شام ۲	کنار غذایی شام
شنبه	شیر-پنیر- خرما-نان	چلوکباب کوبیده +گوجه+لیموترش	کشک بادمجان+فلفل دلمه	دوغ	انواع چلو خورشت	خوراک گوشت و قارچ	سالاد+میوه
یکشنبه	دوعدد تخم مرغ-نان	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ+گوجه فرنگی	سالاد+میوه	سبزی پلو با گوشت	سیب زمینی و تخم مرغ +خوراک لوبیا چیتی	دوغ+میوه
دوشنبه	عدسی-نان	انواع چلو خورشت	کوفته تبریزی+سبزی خوردن	ماست	عدس پلویا گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	خوراک مرغ+سبزیجات پخته	سالاد+میوه
سه شنبه	پنیر-گردو-نان	چلو مرغ	کتلت + گوجه+سوپ	ماست+میوه	سبزی پلو با ماهی+لیمو ترش+زیتون	میرزا قاسمی+فلفل دلمه	دلستر+میوه
چهارشنبه	شیر- حلواشکری-نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک جوجه کباب+گوجه+لیموترش	ماست	غذای محلی/آزاد	غذای محلی/آزاد	آزاد+میوه
پنجشنبه	شیر-کره و مربا-نان	غذای محلی/آزاد	غذای محلی/آزاد	آزاد	چلو جوجه کباب+گوجه+لیمو ترش	کوکو سبزی+آش جو	دوغ+میوه

ردیف	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی ناهار	شام ۱	شام ۲	کنار غذایی شام
شنبه	یک عدد تخم مرغ- پنیر- نان	انواع چلو خورشت	خوراک کباب تابه ای+ سیب زمینی	ماست	غذای محلی/ آزاد	غذای محلی/ آزاد	آزاد+ میوه
یکشنبه	شیر- پنیر- خیار- گوجه- نان	باقلا پلو با گوشت	شنیسل مرغ+ خوراک لوبیا	ماست+ میوه	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ+ گوجه فرنگی	سالاد+ میوه
دوشنبه	شیر- حلواشکری- نان	عدس پلویا گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	خوراک کباب کوبیده+ گوجه+ لیموترش	ماست	انواع چلو خورشت	کتلت+ گوجه+ سوپ جو	ماست+ میوه
سه شنبه	پنیر- گردو- نان	سبزی پلو با ماهی+ لیمو ترش+ زیتون	میرزا قاسمی+ فلفل دلمه	دلستر+ میوه	چلو مرغ	خوراک گوشت و قارچ+ فلفل دلمه	ماست+ میوه
چهارشنبه	عدسی- نان	غذای محلی/ آزاد	غذای محلی/ آزاد	آزاد	چلو کباب کوبیده+ گوجه+ لیمو ترش	سه نوع میوه+ سبزیجات پخته= آش رشته	ماست+ میوه
پنجشنبه	شیر- کره و مربا- نان	چلو جوجه کباب+ گوجه+ لیموترش	خوراک گوشت و قارچ	دوغ	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	کوفته تبریزی+ سبزی خوردن	ماست+ میوه

ردیف	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی ناهار	شام ۱	شام ۲	کنار غذایی شام
شنبه	شیر- پنیر- خرما- نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	کوفته تبریزی	سالاد	سبزی پلو با ماهی+ لیمو ترش+ زیتون	کوکوسبزی+ گوجه+ خوراک لوبیاچیتی	دلستر+ میوه
یکشنبه	شیر- پنیر- خیار- گوجه- نان	چلو کباب کوبیده+ گوجه+ لیموترش	خوراک مرغ و سبزیجات پخته	دوغ+ میوه	غذای محلی/ آزاد	غذای محلی/ آزاد	آزاد+ میوه
دوشنبه	عدسی- نان	چلو خورشت	خوراک فیله با قارچ	ماست	باقلا پلو با گوشت	سیب زمینی و تخم مرغ+ نان+ آش رشته	ماست+ میوه
سه شنبه	پنیر- گردو- نان	زرشک پلو با مرغ	کشک بادمجان	ماست+ میوه	انواع چلو خورشت	خوراک کباب کوبیده+ گوجه+ لیموترش	ماست+ میوه
چهارشنبه	شیر- حلواشکری- نان	غذای محلی/ آزاد	غذای محلی/ آزاد	آزاد	عدس پلو با گوشت خرما و کشمش	شنیسل مرغ و سبزیجات	سالاد+ میوه
پنجشنبه	شیر- کره و مربا- نان	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	کتلت+ گوجه+ آش رشته	سالاد	چلو جوجه کباب+ گوجه+ لیموترش	میرزا قاسمی+ فلفل دلمه	دوغ+ میوه

ردیف	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی ناهار	شام ۱	شام ۲	کنار غذایی شام
شنبه	شیر-پنیر-خرما-نان	انواع چلو خورشت	خوراک کباب کوبیده+گوجه+لیموترش	ماست	چلو مرغ	سه نوع میوه+سبزیجات پخته+سوپ	ماست+میوه
یکشنبه	یک عدد تخم مرغ- پنیر-نان	عدس پلو با گوشت خرما و کشمش	خوراک مرغ و سبزیجات	ماست+میوه	چلو کباب کوبیده+گوجه+ لیموترش	کشک بادمجان+فلفل دلمه	دوغ+میوه
دوشنبه	عدسی-نان	سبزی پلو با ماهی+ لیمو ترش+زیتون	گوشت و قارچ	دلستر	انواع چلو خورشت	خوراک جوجه کباب+گوجه+لیموترش	ماست+میوه
سه شنبه	پنیر-گردو-نان	غذای محلی/آزاد	غذای محلی/آزاد	آزاد+میوه	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کباب تابه ای و سیب زمینی	ماست+میوه
چهارشنبه	شیر-حلواشکری-نان	چلو جوجه کباب+گوجه+لیمو ترش	کوکوسبزی+آش رشته	دوغ	غذای محلی/آزاد	غذای محلی/آزاد	آزاد+میوه
پنجشنبه	شیر-کره و مربا-نان	باقلا پلو با گوشت	میرزا قاسمی+فلفل دلمه	ماست	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ	سالاد+میوه

## جدول تعداد فراوانی غذا و کنار غذایی توزیعی در وعده ناهار

تعداد فراوانی	کنار غذایی ناهار	تعداد فراوانی	نوع غذای ناهار منو ۲	تعداد فراوانی	نوع غذای ناهار منوی ۱	ردیف
4	دوغ	2	کشک بادمجان	2	چلو کباب کوبیده	1
		2	خوراک فیله با قارچ	2	ماکارونی	2
3	سالاد	2	کوفته تبریزی	4	انواع چلو خورشت	3
		2	خوراک کنتل و سوپ	2	زرشک پلو با مرغ	4
8	میوه همراه با کنار غذایی	1	خوراک جوجه کباب	2	لوبیا پلو	5
		4	غذای محلی / آزاد	4	غذای محلی / آزاد	6
11	ماست	1	انواع کوکو + آش	2	باقلا پلو با گوشت	7
		1	شنیسل مرغ + خوراک لوبیا	2	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	8
4	آزاد	2	خوراک کباب کوبیده	2	سبزی پلو با ماهی	9
		2	میرزا قاسمی	2	چلو جوجه کباب	10
2	دلستر	2	خوراک گوشت و قارچ	---	---	11
		2	خوراک مرغ و سبزیجات	---	---	12
		1	خوراک کباب تابه ای + سیب زمینی	---	---	13
24	تعداد وعده	24	تعداد وعده	24	تعداد وعده	



## جدول تعداد فراوانی غذا و کنار غذایی توزیعی در وعده شام

تعداد فراوانی	کنار غذایی شام	تعداد فراوانی	نوع غذای شام منوی ۲	تعداد فراوانی	نوع غذای شام منوی ۱	ردیف
4	دوغ	1	خوراک مرغ و سبزیجات پخته	4	انواع چلو خورشت	1
		2	سه نوع میوه+سبزیجات پخته+خوراک لوبیا چیتی	2	سبزی پلو با گوشت	2
5	سالاد	1	خوراک جوجه کباب و سبزیجات پخته	2	عدس پلوبا گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	3
		2	میرزا قاسمی	2	سبزی پلو با ماهی	4
24	میوه همراه با کنار غذایی	1	خوراک کباب کوبیده+سبزی خوردن	4	غذای محلی/آزاد	5
		2	سیب زمینی و تخم مرغ+آش رشته	2	چلو جوجه کباب	6
9	ماست	1	شنیسل مرغ+سوپ	2	ماکارونی	7
		4	غذای محلی/آزاد	2	زرشک پلو مرغ	8
4	آزاد	2	خوراک گوشت و قارچ	2	چلو کباب کوبیده	9
		2	خوراک فیله با قارچ	2	لوبیا پلو	10
2	دلستر	1	کوفته تبریزی	--	---	11
		1	کشک بادمجان	--	---	12
		2	انواع کوکو+سوپ	--	---	13
		1	انواع کتلت+آش	--	---	14
		1	خوراک کباب تابه ای	--	---	15
24	تعداد وعده	24	تعداد وعده	24	تعداد وعده	