

ردیف	نام اقلام ثابت صیمانه	ردیف	نام اقلام ثابت شاه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	سبزی یک نفره
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	شیر موز
۸	خیار	۸	شیر موز بستنی
۹	سبزی یک نفره	۹	شیر نارگیل
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	نان سنگک ماشینی (۱/۲)
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	نان نیمه حجیم (۱/۲)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکبار	دم‌نوش	دوره‌پز	میوه
شنبه	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خورش فسنجان	عدس پلو با کشمش	ماست یک نفره	نان نیمه حجیم (۱/۵)				
۱۳۹۶/۰۷/۲۲	شام	سوپ جو	ایکرا، برنج (تک)	کیاب کوبیده (یک سیخ)، کوفته تبریزی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو	پسته	بسته بادنجنویه	سالاد فصل، گوجه‌فرنگی	سیب
یک‌شنبه	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار	سوپ رشته	خوراک قارچ و مرغ	سبزی پلو (تک)	کسروی ماهی		نان جو، نان سنگک ماشینی (۱/۲)			خرما (۲ عدد)، خیارشور، لیمو ترش (۵۰ گرمی)	
۱۳۹۶/۰۷/۲۳	شام	شیر موز	اشکنه کشک، برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	جوجه کیاب (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سیوس‌دار	خرما خشک	بسته خاکشیر	خیارشور، زیتون	نارنگی
دوشنبه	صبحانه	عدسی									
	ناهار		استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماست یک نفره	نان سیوس‌دار				
۱۳۹۶/۰۷/۲۴	شام		برنج (تک)، پلو مکزیک، خوراک بادمجان	شله قلمکار، کیاب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو	سویا آجیلی	بسته دمنوش به‌لیمو	سالاد فصل، شوری	سیب
سه‌شنبه	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خورش لوبیا سبز	کیاب کوبیده (یک سیخ)	ماست یک نفره	نان جو			گوجه کیابی	
۱۳۹۶/۰۷/۲۵	شام	آش رشته	چیکن استراگانف، ساندویچ فلافل	ماهی تیلانیا (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سیوس‌دار	انجیر خشک	بسته دمنوش برگ زیتون	خیارشور، زیتون پرورده، سس کچاپ یک نفره	موز
چهارشنبه	صبحانه	شیر برنج									
	ناهار		برنج (تک)	خورش قیمه بادمجان	کلم پلو با گوشت	ماست یک نفره	نان جو				
۱۳۹۶/۰۷/۲۶	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی اسفناج	مرغ سوخاری (تک)، میرزا قاسمی، میگو سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو	بسته زرشک	بسته دمنوش دارچین	سالاد فصل، سس انار	نارنگی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکبار	دم‌نوش	دوره‌پز	میوه
شنبه	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماست یک نفره	نان سیوس‌دار				
۱۳۹۶/۰۷/۲۹	شام		خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	برنج (تک)، فلافل (تک)، کیاب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو	مغز گردو	بسته دمنوش بهارنارنج	سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	نارنگی
یک‌شنبه	صبحانه	املت									
	ناهار		برنج (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	مرغ (تک)	ماست یک نفره	نان جو				
۱۳۹۶/۰۷/۳۰	شام	عدسی	بورانی سیب‌زمینی	برنج (تک)، خوراک بادمجان، رولت گوشت	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سیوس‌دار	بادام زمینی	بسته گل محمدی خشک‌شده	خیارشور، زیتون	سیب
دوشنبه	صبحانه										
	ناهار		استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قیمه	ماست یک نفره	نان سیوس‌دار				
۱۳۹۶/۰۸/۰۱	شام	آش رشته	چیکن استراگانف	برنج (تک)، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو	بسته کنجد	بسته دمنوش اسطوخودوس	سالاد فصل، شوری	موز
سه‌شنبه	صبحانه	لوبیا گرم									
	ناهار	سوپ رشته	سالاد الویه	سبزی پلو (تک)	ماهی هوکی (تک)		نان سیوس‌دار، نان سنگک ماشینی (۱/۲)			خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)	
۱۳۹۶/۰۸/۰۲	شام		اشکنه کشک، پلو مکزیک	شله قلمکار، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سیوس‌دار	بسته عناب	بسته دمنوش بابونه	زیتون پرورده	نارنگی
چهارشنبه	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)	خورش کرفس	ماست یک نفره	نان سیوس‌دار			گوجه کیابی	
۱۳۹۶/۰۸/۰۳	شام		املت، برنج (تک)	کیاب برگ (یک سیخ)، میگو سوخاری (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو	قوتو مخصوص	بسته دمنوش گل گاو زبان	سالاد فصل	سیب

۱۲	کره ۱۵ گرمی
۱۳	کیک صبحانه
۱۴	گوجه‌فرنگی
۱۵	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۶	مربا یک نفره
۱۷	نان سنگک ماشینی (۱/۴)
۱۸	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۱۹	نبات نی‌دار
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۱	نیمرو (تک)