

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای اداره تغذیه: چای+ لیوان کاغذی + قند
۶	حلوای شکری ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی
۹	خیار
۱۰	شیر استریل (۲۰۰CC)
۱۱	شیر کائو استریل (۲۰۰CC)
۱۲	شیرینی خرمایی
۱۳	عسل یک نفره
۱۴	کره ۱۵ گرمی
۱۵	کیک
۱۶	گوجه‌فرنگی
۱۷	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۸	مربا یک نفره
۱۹	نان بربری
۲۰	نان سنگک سنتی (۱/۲)
۲۱	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۲	نبات نی‌دار
۲۳	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۴	نیمرو (تک)

ردیف	اقلام ثابت شام
۱	آب هویج
۲	آب هویج بستنی
۳	برنج (تک)
۴	دسر ژله‌ای
۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۷	سبزی یک نفره اداره تغذیه: به جز شنبه‌ها
۸	سس کچاپ یک نفره
۹	شرbet زعفرانی ۳۰۰CC
۱۰	شیر خرما
۱۱	شیر موز
۱۲	شیر موز بستنی
۱۳	کره ۱۵ گرمی
۱۴	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۵	ماست یک نفره
۱۶	نان بربری
۱۷	نان تنوری
۱۸	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۹	نسکافه یک‌نفره فوری

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	غشکبار	دمنوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۰۱/۱۷	صبحانه								
	شام	سوپ شیر و قارچ	آبگوشت، املت خاویار بادمجان، بورانی سیب‌زمینی	کباب مرغ (یک سیخ)، ماکارونی (با سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	خرما خشک	بسته دمنوش بهارنارنج	زیتون (۱۰ عدد)، سالاد فصل، شوری، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۱/۱۸	صبحانه	فرنی							
	شام	آش رشته	بورانی اسفناج، ته چین مرغ، خوراک کشک و بادمجان	سیرابی، گوشت بوقلمون، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بسته عناب	بسته دمنوش بابونه	زیتون پرورده، سالاد فصل، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۱/۱۹	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	چیکن استراگانف، خوراک کدو، فلافل (تک)	کباب برگ (یک سیخ)، کوفته تبریزی، کوکو مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	بسته دمنوش به‌لیمو	خیارشور، عسل یک نفره، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۱/۲۰	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، پلو مکزیکی، رولت گوشت	کوکو سبزی (تک)، مرغ سوخاری (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته دمنوش گل گاو زبان	خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۱/۲۱	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	عدسی	استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ، خوراک بلدرچین، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته دمنوش دارچین	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، گوجه‌فرنگی، مربا یک نفره، نان باگت (۲۰۰ گرمی)