



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۱۱/۰۱ تا ۱۴۰۱/۱۱/۰۷	۱۴۰۱/۱۱/۰۸ تا ۱۴۰۱/۱۱/۱۳
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۲/۳)	عدسی، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۲/۳)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، زیتون (۵ عدد)، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، زیتون (۵ عدد)، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)
شام ۲	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری (۱/۳)	
دوشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳)	مریا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، سالاد فصل، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
شام ۲	چیکن استراگانف، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	
سه شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۲/۳)	فرنی، خرما (۳ عدد)، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۳ عدد)، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، لیمو ترش، دوغ یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، زیتون (۵ عدد)، ترشی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
شام ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	
پنجشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، سالاد فصل، نان بربری	چلو خورش قورمه‌سبزی، سالاد فصل، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
جمعه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، لیمو ترش، دوغ یک نفره، نان بربری	

پایان نیم‌سال اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲