



دستور العمل

تغذیه حج

تمتع

۱۳۸۹ هجری شمسی - ۱۴۳۱ هجری قمری

اداره کل

برنامه ریزی تدارک و امور رفاهی

شهریور ۱۳۸۹

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۱	نحوه دریافت اولین وعده غذا
۱	رابط غذا
۲	تعداد غذا
۲	زمان تحویل غذا توسط آشپزخانه ها
۳	زمان عودت هیترها
۳	شرایط مناسب هیترهای حمل غذا
۴	چند نکته دیگر در مورد تغذیه
۶	دستورالعمل چگونگی استفاده از غذاهای آماده مصرف
۸	برنامه توزیع غذای آماده مصرف
۹	جدول برنامه غذایی حج تمتع ۱۳۸۹
۱۰	دستورالعمل تهیه سالاد
۱۲	فرم درخواست غذای اضافه و رژیمی

دستورالعمل تغذیه کاروانهای حج تمتع سال ۱۳۸۹

مقدمه

با اهداء سلام و تحیات

همانگونه که استحضار دارید در حج سالجاری غذای کاروان ها کاملاً در آشپزخانه مرکزی طبخ و ارائه می گردد بر این اساس نرم افزار جدیدی با جامعیت کامل در موضوعات تغذیه و تدارکات، آشپزخانه و انبار در یک فرآیند مرتبط که تحت شبکه وب می باشد تهیه شده است و در ۴ سطح (مدیریتی، مسئولیتی، اجرایی و عملیاتی) قابل دسترسی می باشد لذا در سالجاری کلیه تغییرات آماری در امر تغذیه و آشپزخانه ها از طریق این سیستم هوشمند انجام می گیرد.

امید است با همدلی و همکاری و همفکری همه عزیزان دست اندرکار به نحو مطلوب و شایسته ای انجام گردد و با عنایت به امکانات موجود حداکثر بهره وری و مطلوبیت همراه با رضایت زائرین حاصل گردد. بر این اساس آنچه به ضمیمه تقدیم شده است خلاصه ای از نکات مهم و قابل توجهی است از دستورالعمل تغذیه تا انشاء... تعالی بتوانید ضمن توجیه همکاران در اجرای دقیق آن، موجبات رضایتمندی زائرین محترم را فراهم آورید موفق باشید.

۱- نحوه دریافت اولین وعده غذا

۱/۱) کلیه کاروان ها پس از مشخص شدن محل اسکان از طریق ستاد منطقه اطلاعات لازم را در خصوص آشپزخانه ای که از آن غذا دریافت خواهند نمود کسب می کنند.

۱/۲) اولین وعده غذای کاروان به شرح زیر با توجه به ساعت ورود هواپیما به فرودگاه مدینه منوره یا مکه مکرمه تنظیم شده است.

الف) کاروانهایی که ورود آنها به فرودگاه مدینه منوره قبل از ساعت ۱۳:۰۰ باشد ناهار دریافت می نمایند.

ب) کاروانهایی که ساعت ورود آنها به فرودگاه مدینه منوره قبل از ساعت ۲۰:۳۰ باشد، شام دریافت می نمایند.

ج) کاروانهایی که ورود آنها به فرودگاه جده از ساعت ۲۴ الی ۶ می باشد در فرودگاه صبحانه و وعده بعد نهار را در مکه مکرمه دریافت می نمایند.

د) کاروانهایی که ورود آنها به فرودگاه جده از ساعت ۶ تا ۱۸ می باشد در فرودگاه یک وعده غذای گرم و وعده بعد شام را در مکه مکرمه دریافت می نمایند.

هـ) کاروانهایی که ورود آنها به فرودگاه جده از ساعت ۱۸ تا ۲۴ می باشد در فرودگاه یک وعده غذای گرم و وعده بعد نهار را در مکه مکرمه دریافت می نمایند.

۱/۳) هرگونه تغییرات احتمالی در پرواز کاروانها که منجر به تغییر ساعت ورود کاروان و بالنتیجه تغییر ارائه اولین وعده غذایی می گردد، می بایست کتباً توسط پیش پروازها به اطلاع ستاد منطقه مربوطه رسانده شود.

۲- رابط غذا

لازم است مدیران محترم کاروان یکنفر را بعنوان رابط غذا/ مشخص و به ستاد منطقه معرفی نمایند که اهم وظایف ایشان به شرح زیر می باشد:

۲/۱) شناسایی محل استقرار هیتر در هتل و کنترل سالم بودن و نزدیک بودن پریز برق جهت اتصال آن (تأکید می شود که کابل از قدرت و توان کافی جهت عبور جریان برق هیتر برخوردار باشد).

۲/۲) شناسایی وضعیت ورودی هتل از نظر رمپ مناسب جهت عبور هیتر به ساختمان و جای توقف خودرو حمل غذا، آسانسور و سایر موارد و پیگیری رفع سریع نواقص و مشکلات احتمالی.

۲/۳) آشنائی کامل با نحوه کار هیتر حمل غذا و کنترل عملکرد سالم آن از لحظه تحویل گیری تا هنگام توزیع غذا

۲/۴) کنترل شناسنامه هیتر که توسط آشپزخانه نصب می گردد از لحاظ شماره کاروان مقدار و نوع غذاتوسط رابط.

۲/۵) انتقال هیتر از محل تحویل گیری به محل توزیع غذا (محل مناسب و به دور از دسترسی افراد متفرقه)

۲/۶) کنترل وضعیت بهداشت غذا و انتقال سریع هرگونه کاستی و مشکل به مدیرکاروان جهت انعکاس به آشپزخانه.

۲/۷) وصل کردن هیتر به برق و کنترل دمای مناسب داخل آن.

۲/۸) جلوگیری از باز و بسته کردن درب هیتر تا هنگام توزیع غذا.

۲/۹) ریختن آب در جایگاه مخصوص آن در هیتر به منظور گرم نگه داشتن و حفظ کیفیت غذا.

۲/۱۰) تمیزکردن و نظافت هیتر پس از استفاده غذای داخل آن توسط دستمال مرطوب و شستشوی کامل ظروف و

سینی های داخلی.

۲/۱۱) انتقال هیتر به طبقه همکف محل اقامت جهت باز گرداندن به آشپزخانه متمرکز.

۲/۱۲) رابط غذا می بایست هنگام تحویل غذا کنترل های لازم را به عمل آورده سپس ورقه رسید را امضاء و ممهور

به مهر کاروان نموده و تحویل راننده خودرو نماید.

۳- تعداد غذا:

آمار غذای تحویلی به کاروانها پس از ورود به مدینه منوره و مکه مکرمه عبارت است از:

آمار زائرین کاروان + عوامل کاروان + ۵٪ غذای اضافه (غذای اضافی مربوط می شود به عوامل محلی مانند: راننده،

حارس و مصرف بیش از سرانه زائر و عوامل ایرانی) ضمناً ۵٪ غذای اضافی از نوع رژیمی در وعده اول در اختیار

کاروان قرار می گیرد. بدیهی است از آن به بعد مدیران محترم کاروانها می بایست هرگونه تغییرات در مقدار غذای

رژیمی و اضافه مورد نیاز را مطابق فرم پیوست به ستاد منطقه مربوطه اعلام نمایند.

تذکره ۱: در صورت عدم اعلام، غذای رژیمی برای وعده های بعدی نیز معادل ۵٪ از آمار زائرین و عوامل

کاروان ارسال خواهد شد.

تذکره ۲: آمار غذای رژیمی (به جز ۵٪) در صورت افزایش از مجموع آمار کاروان کسر خواهد شد.

تذکره ۳: حداکثر مهلت تحویل فرم درخواست غذای اضافه و رژیمی به ستاد منطقه، برای وعده های ناهار

و شام تا ساعت ۱۷ روز قبل می باشد.

۴- زمان تحویل غذا توسط آشپزخانه ها:

ساعت تحویل غذا ناهار ساعت ۱۰:۳۰ صبح به بعد و شام ۱۷:۳۰ به بعد می باشد، در ساعات فوق رابط غذا

می بایست در طبقه همکف محل اسکان حضور داشته و آماده تحویل گیری هیتر غذا باشد. بدیهی است آماده

سازی محل ورود ماشین غذا و جلوگیری از پارک ماشین ها و بسته شدن مسیر تحویل هیتر از اهمیت خاصی

برخوردار و به عهده رابط غذا می باشد.

در صورتی که ناهار کاروان تا ساعت ۱۲:۳۰ و شام تا ساعت ۱۹:۰۰ به کاروان نرسید ابتدا با ستاد منطقه و همزمان

با مسئول توزیع آشپزخانه و در صورت ادامه تأخیر با مسئول آشپزخانه که تلفن آنها در ذیل آمده است تماس

حاصل نمایید: (تلفن آشپزخانه ها از مسئولین ستاد منطقه مربوطه دریافت گردد)

تلفن آشپزخانه دخیل:

تلفن آشپزخانه زین:

تلفن آشپزخانه ابوالجدایل:

تلفن آشپزخانه سالم قحطانی:

نکات مهم:

- رابط غذا بمحض دریافت غذا، نسبت به کنترل غذای تحویلی از جهت: موارد بهداشتی، مقدار و نوع غذا و دورچین، اطمینان یافته و در صورت نقص در هر مورد فوراً مراتب را جهت کنترل و تأمین مجدد به اطلاع مدیر کاروان رسانده تا توسط ایشان آشپزخانه را مطلع نمایند.
- دقت شود هنگام تحویل گرفتن هیتر حمل غذا، آن را به محل مناسب از پیش تعیین شده منتقل و به پریز برق ۲۲۰ ولت متصل کرده و از باز و بسته کردن درب آن تا هنگام سرو غذا خودداری نمایید.
- همکاری سایر عوامل کاروان در کمک به تحویل گیری و انتقال سریع و به موقع هیتر به محل کاروان ضروری است لیکن در هر حال مسئولیت دقت در تحویل گیری و نقل و انتقال هیتر با رابط غذا خواهد بود.
- رابط غذا جهت مَهر کردن رسید غذا لازم است مَهر کاروان را همراه داشته باشد.
- ضروری است رابط غذا با راننده و مسئول توزیع غذا همکاری لازم را جهت تحویل گیری سریع هیترها به عمل آورده تا خودرو حمل غذا بتواند بموقع غذای دیگر کاروانها را تحویل نماید.
- بدیهی است مسئولیت هرگونه عواقب ناشی از ورود خسارت به هیتر و غذای ارسالی پس از تحویل به رابط به عهده کاروان می باشد.

۵- زمان عودت هیترها:

جهت دریافت گرم کن های خالی ناهار هر روز از ساعت ۱۵:۰۰ و شام از ساعت ۲۳:۰۰ به محل کاروان مراجعه می شود. لذا لازم است هیتر به همراه تمامی ظروف داخل آن (که می بایست کاملاً تمیز شده باشد) در طبقه همکف هتل با حضور رابط غذا آماده تحویل به خودرو باشد.

۶- شرایط مناسب هیترهای حمل غذا

- ۶/۱) درجه حرارت مطمئنه برای هیترها برای سالم ماندن غذا بین ۶۵ تا ۷۵ درجه می باشد که برای کنترل آن ترمومتر نشاندهنده بر روی دستگاه موجود می باشد.
- ۶/۲) نسبت به محل استقرار هیتر و برق مورد نیاز (۲۲۰ ولت و پریز ۲ شاخه) برای نصب صحیح هیتر در محل اقامت خود اطمینان کامل پیدا کرده و رابط غذا کاروان منحصرأ مسئول آن باشد.
- ۶/۳) با توجه به نوع هیتر در سمت چپ قسمت بالا یا در محفظه کف مکانی جهت ریختن آب پیش بینی شده که بلافاصله پس از استقرار هیتر به مقدار نیم لیتر آب در این ظرف ریخته تا بخار متصاعد شده از آن باعث تازه نگه داشتن غذای داخل هیتر شود. پس از اتمام توزیع حتماً آب داخل آن را خالی کرده تا به هنگام حمل مجدد آسیبی به دستگاه وارد نشود.
- ۶/۴) با توجه به محدود بودن تعداد هیترها نهایت دقت در حمل و نقل و نگهداری آن می بایست صورت گرفته، و هنگام حمل آن فقط از دستگیره مخصوص آن استفاده شده و در محل های ناهموار حرکت داده نشود.
- ۶/۵) از شستشو داخل و بیرون هیتر خودداری نموده و از وارد کردن جسم خارجی بداخل قسمت گرم کن هیتر و همچنین از ضربه زدن به داخل و خارج هیتر خودداری نمائید و برای پاکیزه کردن هیترها از دستمال مرطوب استفاده شود.

۶/۶) پس از اتمام توزیع غذا بلافاصله سینی ها (شیف اند دیش های) خالی غذا را شستشو کامل داده و پس از خشک نمودن داخل هیترها قرار دهید و به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی با توجه به محدود بودن ظروف از شیف اندیش های مربوطه جهت مصارف دیگر استفاده نشود و پیوسته پس از اتمام کار آنرا در جای مخصوص داخل هیترها گذاشته تا به لبه های آن آسیب وارد نشود.

چند نکته دیگر در مورد تغذیه

همانگونه که استحضار دارید چگونگی ارائه و تزئین غذا نقش مهمی در تکمیل کیفیت غذا داشته و با تحریک ذائقه زائرین میزان رضایت آنان را ارتقاء می دهد لذا توجه مدیران محترم کاروانها را به نکات زیر جلب می نمایم:

۱) دورچین کاروان که در برنامه غذایی مشخص شده است، حداقل دورچین مورد نیاز بوده لذا با توجه به برنامه غذایی ارائه شده دورچین مناسب تهیه و در اختیار زائرین قرار گیرد.

۲) آرایش با سلیقه غذا با استفاده از دورچین آشپزخانه و دورچین کاروان نشانه اهمیت و توجه کاروان به چگونگی ارائه خدمات به زائرین می باشد.

۳) دورچین همراه غذا مکمل غذای اصلی می باشد و نیاز بدن را به انواع ویتامین ها، و مواد معدنی تأمین می نماید که برای سلامتی بدن از اهمیت بسزائی برخوردار می باشد و علاوه بر این دورچین همراه غذا ضمن تزئین، باعث ایجاد اشتها و لذت بردن از غذا می گردد.

نمونه ای از دورچین های کاروان شامل:

گوچه فرنگی، سبزیجات شامل جعفری، نعناع، ریحان، تربچه و پیازچه، لیموترش، کاهو و کلم قرمز و سفید ریزشده، زیتون، خیارشور.

نمونه ای از دورچین های آشپزخانه شامل:

کدو آب پز، هویج آب پز، مشکله و لوبیا سبز پخته شده، سیب زمینی آب پز، چیپس، سیب زمینی خلالی سرخ شده، گل کلم آب پز و گوچه کبابی

۴) تهیه نان مناسب در کنار غذاها بویژه غذای شام نقش مهمی در تکمیل کیفیت غذا دارد.

۵) سرو غذا با توجه به گرم بودن هیتز موجب می شود که غذا با حرارت و داغ تحویل شود، لذا به منظور حفظ ایمنی و سلامت زائران محترم از تحویل زود هنگام غذا به اتاقها بویژه قبل از ورود ایشان جداً خودداری شود و به تعداد حاضرین در اتاق غذا تحویل گردد.

۶) پیاز موجود در دورچین کاروان می بایست بصورت بهداشتی پوست گرفته شود و به طور قاچ نشده (کامل) در اختیار زائرین قرار گیرد تا توسط خود ایشان هنگام صرف غذا به قطعات کوچکتر تقسیم شود.

۷) هنگام سرو غذا آشپز و سایر عوامل کاروان که در توزیع غذا همکاری دارند می بایست ملبس به لباس کار بهداشتی، دستکش، کلاه و ماسک باشد.

۸) برنج ارائه شده به شما به دلیل طی مسافت و گذشت زمان قدری بهم فشرده می شود، توصیه می شود قبل از توزیع حتماً (پشت کفگیر خورده) سپس توزیع شود.

۹) دقت شود هنگام توزیع خورشت ابتدا آن را مخلوط نموده تا روغن و سایر محتویات به یک میزان توزیع شود و در صورتیکه روغن خورشت بیش از اندازه باشد ابتدا روغن راجدا نموده سپس توزیع شود.

- ۱۰) جهت توزیع کباب لازم است با استفاده از آب کباب که معمولاً در ته ظرف کباب موجود است و همچنین مقداری کره و قرار دادن ظرف در قابلمه آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه، کباب گرم و با کیفیت تحویل زائرین گردد.
- ۱۱) سوپ تحویلی غیر از مواد لازم با استفاده از قلم و استخوانهای گوشت گرم تقویت شده تا هم از لحاظ کیفیت و هم طعم آن قابل قبول تر شود.
- ۱۲) هر روزه برنامه بازدید از آشپزخانه ها برای مدیران کاروان، معاونین، روحانیون و نماینده زائرین بویژه بانوان محترم مدنظر است که برنامه آن متعاقباً از طریق ستاد منطقه مربوطه تقدیم خواهد شد.
- ۱۳) تعداد سهمیه ماست زائرین در مدینه قبل ۸ عدد می باشد که یک عدد آن ویژه عدس پلو مسیر مدینه به مکه و ۷ عدد در برنامه غذایی پیش بینی شده است و برای مدینه بعد نیز ۷ عدد در نظر گرفته شده است.
- ۱۴) به منظور ارتقاء کیفیت غذا کلیه کاروانهای هر آشپزخانه به دو گروه A و B تقسیم شده اند تا در هنگام بالا بودن عدد طبخ در آشپزخانه بویژه طبخ غذاهایی مانند کباب کوبیده و جوجه کباب و ماهی عدد پخت به نصف تقلیل یابد، بنابراین به طور مثال گروه A در روز اول جوجه کباب و گروه B غذای دیگری را دریافت می نماید و در روز بعد بالعکس خواهد بود.
- ۱۵) در برنامه غذایی حج سالجاری ۸ وعده غذا با گوشت قرمز (گوشت تازه گوسفندی) و ۶ وعده غذا با گوشت سفید (۴ وعده مرغ و ۲ وعده ماهی) ارائه می شود.
- ۱۶) ساعت توزیع ناهار بین زائرین بعد از نمازظهر تا ۱۴:۳۰ و ساعت توزیع شام بین زائرین بعد از نماز عشاء مسجدالحرام و مسجدالنبی (ص) تا ساعت ۲۲ خواهد بود.
- تذکر:** شبهای جمعه در مدینه منوره شام به نحوی توزیع شود که زائرین قبل از آغاز مراسم شام خود را میل کرده و بتوانند به موقع به مراسم برسند.
- ۱۷) مسئولین تغذیه و مدیران آشپزخانه های مرکزی جهت نظارت بر سرو غذا و دریافت نظرات، انتقادات و پیشنهادات مسئولین و زائرین محترم کاروان به ساختمانها مراجعه تا با رفع معایب احتمالی رضایتمندی زائران عزیز را فراهم نمایند.
- ۱۸) با توجه به قوانین حج در عربستان، کلیه آشپزهای کاروانها بایستی کارت بهداشت وزارت بهداشت عربستان سعودی را داشته باشند لذا مدیران محترم یک قطعه عکس و کپی گذرنامه ویزا شده آشپزهای کاروان خود را آماده و ضمن قراردادن آشپزها در لیست افراد پیش پرواز، به ایشان ابلاغ نمائید به محض ورود به عربستان (مکه مکرمه یا مدینه منوره) به ستاد منطقه مراجعه تا هماهنگی های لازم معمول گردد. بدیهی است هرگونه تأخیر در مراجعه به ستاد منطقه به منظور انجام آزمایشات لازم موجب ایجاد وقفه در توزیع غذای کاروان توسط بازرسین وزارت بهداشت سعودی خواهد گردید.
- ۱۹) کلیه مسائل مرتبط با نحوه توزیع، نوع غذا، ساعت تحویل غذا و سایر موارد لازم در تغذیه ایام تشریق پس از نهایی شدن از سوی ستاد مناطق اعلام خواهد شد.
- ۲۰) مسئولیت نظارت و اجرای دقیق موارد فوق الذکر با مدیران محترم کاروان بوده و لازم است به منظور حفظ ایمنی، بهداشت و سلامت زائرین دقت لازم را مبذول نموده و شخصاً و به طور جدی مسائل مربوط به تغذیه را پیگیری نماید.

دستورالعمل چگونگی استفاده از غذاهای آماده

سازمان حج و زیارت به منظور ارائه خدمات مطلوب غذایی به زائران حرم امن الهی و مدینه النبی (ص) مبادرت به تهیه و ارائه غذای آماده مصرف با ماندگاری بالا نموده است تا ضمن حفظ ایمنی و سلامت حجاج، نیازمندی های غذایی آنان را به شکل مطلوب فراهم آورد این متن تلاش دارد تا به منظور استفاده آسانتر و مطمئن تر محصولات تهیه شده نکاتی را نیز پیرامون این نوع غذا خدمت مدیران محترم ارائه نماید.

مواد اولیه

مواد اولیه مورد استفاده در غذاهای آماده مصرف با بهره گیری از گوشت تازه گوسفندی، مرغ تازه و مرغوبترین مواد اولیه تهیه و تولید شده است.

نحوه تهیه و تولید غذا

غذای آماده مصرف در شرکتهای تولید کننده غذا با طعم سنتی مطابق با ذائقه ایرانی و با رعایت اصول بهداشتی و به روش مکانیزه زیر نظر کارشناسان علوم تغذیه و آشپزهای مجرب و با استفاده از مواد تازه طبخ می گردد.

نحوه بسته بندی

پس از طبخ، غذای آماده شده در داخل ظروف مخصوص (ظروف استرال) ریخته می شود و پس از درب بندی در دستگاه های مخصوص بدون افزودن مواد شیمیایی و نگهدارنده استریل می گردد. این غذا به دلیل عدم استفاده از مواد افزودنی و استریل بودن به مدت ۱۸ ماه قابل نگهداری در شرایط طبیعی می باشد.

نحوه توزیع

برای کلیه کاروانها توزیع توسط آشپزخانه مرکزی به صورت سرد انجام خواهد پذیرفت که پس از گرم کردن توسط کاروان به زائرین ارائه خواهد شد.

نحوه گرم کردن غذا

هر کاروان با استفاده از امکانات ساختمان نسبت به جوش آوردن آب در ظروف مناسب اقدام سپس غذاهای بسته بندی را درون آب جوش به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه قرار داده تا کاملاً گرم شوند و پس از گرم شدن در هیترهای مخصوص غذا قرار گرفته و متناسب با حضور زائرین توزیع گردد.

تذکره ۱: دقت نمایید از گرم نمودن غذا با استفاده از شعله مستقیم یا حرارت خشک جداً خودداری گردد.

تذکره ۲: غذای بسته بندی پس از گرم نمودن به روش فوق مقداری افزایش حجم پیدا کرده و متورم می گردد که این امر طبیعی است.

نحوه سرو غذا

پس از گرم نمودن، غذا به صورت درب بسته جهت مصرف در اختیار زائرین قرار داده شود.

نکات ضروری

۱- به دلیل استفاده از ظروف استرل، از نگهداری غذا در کنار اشیاء نوک تیز و برنده و همچنین تابش مستقیم نور آفتاب جداً خودداری شود.

۲- قبل از گرم نمودن غذا چنانچه به هر دلیلی محتویات غذای بسته بندی از ظرف مربوطه خارج و نشستی داشته، سوراخ یا ظرف مذکور بطور غیر عادی افزایش حجم پیدا نموده و باد کرده باشد از استفاده آن جداً خودداری فرمایید.

تذکر: غذاهای داخل کارتن هایی که بنوعی چربی از آن پس زده است را با دقت و حساسیت بیشتری کنترل و چک نمایید و در صورت وجود نشستی مورد استفاده قرار نگیرد.

۳- دقت شود حتماً غذاها گرمای لازم را برای سرو داشته باشد و برای گرم نگهداشتن از هیترهای مخصوص استفاده شود.

۴- حتماً دقت شود قبل از گرم نمودن غذا نوع غذای داخل هر کارتن با برنامه غذایی ابلاغی مطابقت داشته باشد.

۵- به جهت رعایت بهداشت و سلامت زائرین، لازم است پس از باز شدن غذا مصرف و از نگهداری آن خودداری شود.

※ با توجه به حساسیت نوع بسته بندی و احتمال صدمه دیدن ظروف غذا و مشکلات بعدی توصیه می گردد که از ارائه آن به زائرین جهت نگهداری طولانی خودداری گردد.

برنامه غذایی حج تمتع ۱۳۸۹ شمسی - ۱۴۲۱ قمری

ایام هفته	صبحانه	ناهار	دورچین آشپزخانه	دورچین کاروان	شام	سوپ	دورچین آشپزخانه	دورچین کاروان
شنبه	پنیر+مغزگردو+شیر+خیار و گوجه	قیمه سیب زمینی	نثار زعفران	سالاد فصل	خوراک مرغ	سوپ ورمیشل	یک سوم برنج - سیب زمینی پخته- هویج	ماست -نعناع - لیمو- زیتون- سس کچاپ تکنفره
یکشنبه	پنیر+کره+شیر+عسل+کیک	لوبیا پلو	>>>>	ماست و خیار + پیاز	خوراک بختیاری	آش آلو	یک سوم برنج -چیپس ورقه ای - هویج	نعناع - لیمو- زیتون- خیارشور-سس کچاپ تکنفره
دوشنبه	پنیر+مغزگردو+شیر+خیار و گوجه	قورمه سبزی	نثار زعفران	ماست و پیاز	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج -چیپس ورقه ای	نعناع - لیمو- زیتون
سه شنبه	کره+مربا+پنیر+شیر+کیک	چلوکیاب کوبیده	نثار زعفران + گوجه کبابی و سماق	ماست و پیاز	خوراک مرغ	سوپ ورمیشل	یک سوم برنج -سیب زمینی پخته- هویج	نعناع - لیمو- زیتون - سس کچاپ تکنفره
چهارشنبه	پنیر+مغزگردو+شیر+خیار و گوجه	قیمه بادمجان یا کدو	نثار زعفران	ماست و پیاز	خوراک جوجه کباب	سوپ شیر با قارچ	یک سوم برنج -چیپس ورقه ای- هویج	نعناع- لیمو- زیتون- خیارشور-سس کچاپ تکنفره
پنجشنبه	پنیر+کره+شیر+عسل+کیک	سبزی پلو با ماهی	>>>>>	سالاد فصل + لیمو ترش	خوراک گوشت با آلو	سوپ جو	یک سوم برنج -سیب زمینی پخته- هویج	ماست - نعناع - لیمو- زیتون
جمعه	تخم مرغ+کره+مربا+زیتون+آبمیوه	شوید باقلا با گوشت	نثار زعفران	ماست و خیار + پیاز	خوراک کوبیده	آش آلو	یک سوم برنج -گوجه کبابی - سماق	نعناع - لیمو- زیتون- پیاز

برنامه غذایی ایام تشریق حج تمتع ۱۳۸۹ شمسی - ۱۴۲۱ قمری

روز	صبحانه	ناهار	شام
هشتم ذی الحجه	طبق برنامه	طبق برنامه	استانبولی با مرغ
نهم ذی الحجه	عسل - پنیر تکنفره- گردو- شیر	عدس پلو با کشمش	غذای آماده توسط کاروان (نان-حلوا شکری- میوه-آب-خرما-بیسکویت)
دهم ذی الحجه	شیر- گردو- عسل - پنیر تکنفره	غذای حاضری (ماست و خیارو گردو)	سبزی پلو با تن ماهی
یازدهم ذی الحجه	پنیر تکنفره- خیاروگوجه	جوجه لاپلو	لوبیا پلو گوشت
دوازدهم ذی الحجه	کره - مربا- پنیر تکنفره- حلوا شکری	سبزی پلو با تن ماهی	برنج وخورشت از نوع آماده

الف: میوه برای هر زائر در روز سه عدد با کیفیت خوب خریداری و توزیع شود. (سرانه هفتگی زائر: پرتقال ۷ عدد + سیب ۴ عدد + موز ۴ عدد و الباقی میوه فصل به تناسب ذائقه زائران محترم)

ب : در هفته هفت قوطی نوشابه و هفت بطری دوغ به تناسب برنامه غذایی سرو گردد.

ج : در هفته سه عدد آبمیوه (یک عدد برای صبحانه و دو عدد به تدبیر مدیر کاروان) توزیع گردد.

د: در همه وعده ها غذای رژیمی (بدون نمک- برای بیماران) بر اساس مقدار درخواستی ارائه می گردد. غیر از وعده هائی که غذا مرغ یا جوجه کباب است.

هـ: همراه غذای اصلی برنامه غذایی، ۵٪ غذای رژیمی نیز تحویل داده می شود از اینرو مدیران محترم می بایست مقدار غذای رژیمی و مازاد مورد نیاز را به منطقه مربوطه اعلام نمایند. بدیهی است در صورت عدم اعلام برای وعده های بعدی نیز بر اساس ۵٪ غذای رژیمی ارسال خواهد شد.

و : سرانه اقلام مورد نیاز دورچین کاروان به شرح زیر می باشد: نعناع: ۱۰ گرم - زیتون: ۳۰ گرم - پیاز تازه: ۱۰ گرم - خیارشور: ۳۰ گرم - لیمو ترش: ۱۵ گرم - سماق: ۲ گرم

دستورالعمل تهیه سالاد

مدیر محترم کاروان:

همانگونه که مطلعید یکی از شاخصهای بهبود خدمات به زائرین بیت ا... الحرام در برنامه غذایی ارائه دورچین مناسب است که در این میان سالاد از اهمیت خاص و منحصر به فردی برخوردار است که می تواند سلامت، شادابی و نشاط را به ارمغان آورد لذا در نظر است در حج تمتع سال ۱۳۸۹ سالاد مورد نیاز زائرین بر اساس این دستورالعمل تهیه و بین زائرین توزیع گردد.

باعنایت به اهمیت شستشو، ضدعفونی و خردکردن سبزیجات و به منظور ایجاد وحدت رویه در تهیه سالاد توجه شما را به نکات زیر جلب می نماید

۱- مواد مورد نیاز برای تهیه سالاد فصل:

ردیف	مواد لازم	مقدار	واحد
۱	خیار	۳۰	گرم
۲	گوجه	۳۰	گرم
۳	کاهو پس از آماده سازی	۳۰	گرم
۴	کلم پس از آماده سازی	۱۵	گرم
۵	زیتون	۲	عدد
۶	سس سالاد تکنفره	۱	عدد

طرز تهیه:

ابتدا خیار، گوجه، کاهو و کلم را به روش زیر کاملاً شستشو و ضد عفونی کرده و پس از آن خیار و گوجه را بصورت حلقه ای قطعه قطعه و کاهو و کلم را بصورت متوسط خرد می کنیم، سپس کاهو و کلم خرد شده را در ظرف ریخته، خیار و گوجه را با تزئینی مناسب روی آن چیده و در کنار آن زیتون را نیز قرار داده و سپس بسته بندی می کنیم .

شستشو و ضدعفونی

شستشو و ضدعفونی یکی از مهمترین بخش های تهیه سالاد بهداشتی و سالم می باشد که لازم است بطور جدی انجام و مورد عنایت ویژه عوامل و مدیران قرارگیرد همانگونه که اطلاع دارید سبزیجات به دلیل نزدیکی به زمین دارای انواع آلودگی ها می باشند و حتماً لازم است قبل از خرد کردن کاملاً شسته و ضدعفونی شوند وجود انواع میکروبها، تخم انگل، باقیمانده سموم و غیره سبب شده شستشو و ضدعفونی سبزیجات و مواد متشکل سالاد از لازمترین و بدیهی ترین ارکان آن باشد.

بدین منظور لازم است مواد اولیه در چهار مرحله زیر شستشو و ضدعفونی گردد.

مرحله اول: شستشو با آب در این مرحله و تمامی مراحل زیر لازم است سبزیجات به کار رفته در سالاد حتماً در آب غوطه ور شده و پس از گل زدائی و شستشوی اولیه با چند قطره مایع ظرفشویی، سبزیجات را از روی آب و بوسیله سبد و یا آبکش مناسب برداشته شده و در ظرف مرحله دوم قرار گیرد.

مرحله دوم: ضدعفونی سبزیجات با مایع پرکلرین و یا هر میکروب کش دیگر به میزان دستورالعمل درج شده بر روی آن اقدام گردد.

مرحله سوم: شستشوی مجدد با آب سرد به منظور پاکسازی مواد ضدعفونی کننده از سبزیجات حداقل سه مرتبه

مرحله چهارم: خشک کردن در این مرحله مناسبترین روش استفاده از سانتریفوژهای برقی است که در صورت عدم وجود آن مواد را در داخل آبکش و یا سبد تمیز قرار داده تا آب آن خارج شود

نکته ۱: نباید از ظاهر تمیز سبزیجات نتیجه گیری نمود که سبزیجات تمیز و عاری از میکروب و تخم انگل است لذا باید در شستشو و ضدعفونی آن دقت کافی صورت پذیرد.

نکته ۲: سبزیجات نباید پس از خرد شدن شسته شوند و لازم است شستشو حتماً قبل از خرد شدن و قطعه بندی صورت گیرد.

نکته ۳: برای کاهو و سبزیجات برگي لازم است اول برگ برگ شده و سپس شسته شوند تا انگل و میکروبهایی داخل آن نیز از بین بروند

۱- خردکردن و قطعه بندی: یکی از علتهای فساد سریع سالاد روش خرد کردن و قطعه بندی آن است بهترین روش استفاده از دستگاه های مکانیزه است ولیکن در صورتیکه دستگاه در اختیار نباشد لازم است حتماً در خرد کردن و قطعه بندی دقت شود تا اولاً چاقو و وسیله برنده تیز و نازک باشد و در ثانی از له کردن و فشردن سبزیجات پرهیز گردد بدیهی است هر چه برش سریعتر و قطعات مناسبتر خرد شوند سالاد دیرتر آب انداخته و میزان ویتامین و مواد معدنی آن بیشتر حفظ می گردد.

۲- بسته بندی سالاد: بسته بندی سالاد یکی دیگر از بخش های حائز اهمیت تهیه سالاد می باشد چراکه اولاً بسته بندی شکیل و مناسب جذاب بوده و خدمات را مطلوب و قابل استفاده جلوه می نماید و در ثانی بسته بندی باعث طول عمر محصول شده و از آلوده شدن مجدد آن جلوگیری می نماید لذا به همین منظور ظرف یکبار مصرف درب دار برای این منظور پیش بینی شده است که توسط ستادهای عملیاتی در اختیار هتلها قرار می گیرد. لذا انتظار می رود مدیران محترم دقت لازم در خصوص چیدمان، نحوه نگهداری و ارائه صحیح سالاد را بنمایند.

۳- محل تهیه سالاد: محل تهیه سالاد با توجه به بررسی های بعمل آمده و امکانات بهداشتی موجود، آشپزخانه هتلها می باشد.

نکته: محل تهیه سالاد در آشپزخانه می بایست کاملاً بهداشتی باشد. (دیواره ها و کف آشپزخانه کاشی کاری، آب مورد استفاده بهداشتی، آشپزخانه مجهز به سیستم فاضلاب بوده و محل جمع آوری زباله در محلی مناسب و خارج از محیط کار باشد).

«فرم درخواست غذای اضافه و رژیمی»

مدیر محترم منطقه

جناب آقای

سلام علیکم

احتراماً، خواهشمند است دستور فرمائید

تعداد پرس غذای عادی جهت وعده ناهار ☐ شام ☐ از تاریخ تا تاریخ

مازاد بر آمار کاروان و همچنین

تعداد پرس غذای رژیمی جهت وعده ناهار ☐ شام ☐ از تاریخ تا تاریخ

توسط آشپزخانه تحویل گردد.

مهر و امضاء مدیر

نام و نام خانوادگی مدیر کاروان:

ظرفیت کاروان:

شماره کاروان:

مسئول محترم دفتر

آمار ارائه شده مورد تأیید می باشد، لطفاً در رایانه ثبت گردد.

مهر و امضاء مدیر منطقه

تذکر:

حداکثر مهلت تحویل فرم درخواست غذای اضافه و رژیمی به ستاد منطقه، برای وعده های ناهار و شام تا ساعت ۱۷ روز قبل می باشد.