



دستور العمل تغذیه و تدارکات حج تمتع

۱۳۹۴ هـ ش - ۱۴۳۶ هـ ق

اداره كل اسكان و تغذیه

فصل اول: تدارکات در حج تمتع سال ۱۳۹۴

۱	توزیع اقلام تدارکاتی
۵	کروکی انبار مرکزی تدارکات مکه مکرمه
۶	کروکی انبار مرکزی تدارکات مدینه منوره
۷	فصل دوم: تغذیه در حج تمتع سال ۱۳۹۴
۸	کلیات تغذیه در حج تمتع
۸	نحوه توزیع غذا برای کاروان های ورودی و خروجی
۸	رابط غذا
۹	تعداد غذا
۹	زمان تحویل غذا توسط آشپزخانه ها
۱۰	زمان عودت هیترها
۱۰	شرایط مناسب هیترهای حمل غذا
۱۰	چند نکته دیگر در مورد تغذیه
۱۲	نکته ایمنی مهم در مورد استفاده از کنسرو ماهی
۱۲	دستورالعمل مصرف پیاز خام همراه غذا
۱۳	دستورالعمل تحویل و توزیع نان
۱۳	دستورالعمل نگهداری و توزیع میوه
۱۵	جدول برنامه غذایی حج تمتع ۱۳۹۴ - مدینه منوره
۱۶	جدول برنامه غذایی حج تمتع ۱۳۹۴ - مکه مکرمه
۱۹	دستورالعمل تهیه سالاد
۲۱	پیوست شماره ۱

فصل اول

تداركات درج جمع

سال ۱۳۹۴

توزیع اقلام تدارکاتی در حج تمتع

همانگونه که مطلع می‌باشید موضوع خرید، تخزین و توزیع اقلام تدارکاتی در روند ارائه خدمات به زائرین عزیز خانه خدا از اهمیت خاصی برخوردار است. به همین جهت بعثه مقام معظم رهبری و سازمان حج و زیارت عنایت خاصی در این خصوص مبذول داشته و از حدود شش ماه قبل از شروع عملیات حج، جلسات کمیسیون خرید تدارکات که اعضاء آن متشکل از برخی مسئولین بعثه مقام معظم رهبری و سازمان بوده و با حکم ریاست محترم سازمان انتخاب شده اند تشکیل می‌گردد.

اولین اقدام این کمیسیون، بررسی برنامه غذایی زائرین بود که با توجه به امکانات موجود در عربستان و با استفاده از نظرات کارشناسان تغذیه و بهداشت به صورت هفتگی تنظیم گردیده است.

در برنامه غذایی سعی شده است از غذاهای ملی و متنوع در حد تغذیه عمومی مردم استفاده گردد. پس از تدوین برنامه غذایی، سرانه مصرف اقلام تدارکاتی استخراج و با توجه به تعداد زائرین و عوامل اجرایی از طریق زیر تأمین می‌گردد.

اقلامی تدارکاتی توسط سازمان خریداری و در عربستان بین مجموعه ها و یا آشپزخانه ها توزیع می‌شود. مقادیر دریافتی این اقلام برای مجموعه ها و آشپزخانه ها با توجه به تعداد کاروان و ظرفیت پخت هر آشپزخانه متفاوت است. لازم به ذکر است این کالاها از طریق فراخوان عمومی از تولید کنندگان و شرکت های تأمین کننده با درج آگهی و با اولویت کالای ایرانی از ایران و عربستان خریداری گردیده است.

- کلیه مجموعه ها در مکه مکرمه و مدینه منوره اقلام تدارکاتی مورد نیاز خود را به صورت لیستی از طریق تدارکات و یا شرکت های سعودی طرف قرارداد تحویل خواهند گرفت.

در خصوص توزیع این اقلام نکاتی وجود دارد که به شرح زیر اعلام می‌شود و شایسته است با همکاری، همفکری و تعامل با رؤسای محترم مناطق و حوزه های ستادی در جهت خدمتگزاری هر چه بهتر به زائرین عزیز گام برداریم:

۱- کلیه مدیران محترم مجموعه ها می‌بایست از طریق نرم افزار جامع تغذیه و تدارکات، جدول زمانبندی توزیع و میزان کالاهای تدارکاتی مجموعه تحت سرپرستی خود را مشاهده نمایند.

۲- چنانچه ظرفیت انبار موجود در هتل با ظرفیت کالاهای تخصیصی به مجموعه همخوانی ندارد، مدیران محترم تغییرات را به مسئول انبار مرکزی اعلام نمایند.

۳- اقلامی که در انبار مرکزی تخزین گردیده است (مانند اقلام خشک و ...) طی لیستی که بر اساس سرانه و تعداد کاروان های هر مجموعه تنظیم شده است، در مکه مکرمه در محل انبار مرکزی تحویل عوامل محترم مجموعه و در مدینه منوره در هتل تحویل انباردار مجموعه خواهد شد که ایشان پس از دریافت کالا، می‌بایست نسبت به ممهور نمودن و امضاء لیست اقدام و طی شماره اردر نسبت به ثبت در سیستم نرم افزاری تغذیه و تدارکات اقدام نمایند.

۴- اقلامی که توسط شرکت های طرف قرارداد توزیع می‌گردد هر کدام در لیستی چاپ گردیده و در اختیار شرکت ها گذاشته شده است. لذا مقتضی است با عنایت به اینکه اقلام تدارکاتی توسط شرکت ها در بازه های زمانی مختلف (بعضاً شب ها) توزیع می‌گردد، طوری برنامه ریزی شود که انباردار مسئول، همواره در دسترس بوده تا بلافاصله پس از کنترل های تأکید شده (مارک کالا، نوع بسته بندی، تعداد، تاریخ تولید و انقضا و ...) نسبت به دریافت کالا و ممهور نمودن و امضاء لیست و طی شماره اردر نسبت به ثبت در سیستم نرم افزاری تغذیه و تدارکات اقدام نمایند. ضمناً انباردار ملزم به درج تعداد تحویلی بصورت حروف در لیست توزیع کننده می باشد.

۵- در نرم افزار تغذیه و تدارکات، سیستم پیام رسان تعبیه شده که بوسیله آن اطلاعیه ها، دستورالعملها، اخبار و... تبادل می شود. لذا ضروری است پیام های مربوطه به صورت مستمر کنترل شود. ضمناً از ارسال پیام های غیر مرتبط از این طریق خودداری شود.

۶- در نرم افزار تغذیه و تدارکات بخشی بعنوان اعلام نظر نسبت به عملکرد شرکت ها و آشپزخانه ها در نظر گرفته شده است، لذا کلیه نظرات خود را طبق راهنمای سیستم در این بخش وارد نمایید. (در پایان عملیات)

۷- تأکید می گردد انباردار هر روز نسبت به کنترل موجودی انبار و تطبیق آن با سیستم نرم افزار تغذیه و تدارکات اقدام نماید. بدیهی است عدم ثبت ورود و خروج کالا به صورت وعده ای در ارزیابی عملکرد مدیران و انبارداران محترم تأثیرگذار خواهد بود.

۸- با توجه به اینکه امکان انتقال کالا از مجموعه ای به مجموعه دیگر به صورت سیستمی پیش بینی شده است، مدیران مجموعه از تحویل کالا قبل از ثبت سیستم و هماهنگی با واحد تدارکات ستاد به سایر مجموعه ها خودداری نمایند.

۹- لازم به توضیح است با توجه به علت فساد پذیر بودن ماست و پنیر و محدودیت تاریخ مصرف آن، دقت نظر در مدت زمان باقیمانده از تاریخ مصرف تا وعده بعدی توزیع، امری ضروری است. ضمناً ممکن است در زمان حضور همه زائران خصوصاً در مکه مکرمه با توجه به ازدحام و ترافیک، مشکلاتی در توزیع ماست بوجود آید که از طریق ستاد مناطق به اطلاع مدیران مجموعه ها خواهد رسید.

۱۰- مدیران محترم مجموعه ها و کاروان ها می بایست در مقاطع بحرانی میزان همکاری خود را افزایش داده و با تدبیر و درایت از تبدیل هر موضوع به عاملی تشنج زا جلوگیری نمایند. زیرا قصد همه عزیزان خدمت است لیکن بعضاً مشکلات ناخواسته ای حادث می شود که همکاری تنگاتنگی را می طلبد.

۱۱- مدیران محترم دقت فرمایند و به عوامل خود نیز تذکر دهند که در هنگام خرید و یا تحویل اقلام تدارکاتی حتماً به تاریخ تولید و انقضاء آن توجه کافی مبذول دارند و از تحویل اقلام خارج از بسته بندی و یا کارتن های پاره خصوصاً در مورد مواد لبنی خودداری کنند و در صورت بروز، مراتب را بلافاصله به تدارکات و یا ستاد منطقه مربوطه اطلاع دهند.

۱۲- ضروری است مدیران محترم مجموعه ها، کاروان ها و عوامل ایشان در برخورد با موارد مشکوک به آلودگی یا فساد به دور از هرگونه هیاهو و جنجال و برهم زدن بهداشت روانی زائرین، موضوع را سریعاً به واحد تدارکات اطلاع دهند.

۱۳- انبارداران مجموعه ها یا آشپزخانه های مرکزی در خصوص نگهداری مواد لبنی چون شیر، ماست، دوغ، پنیر و کره که ماهیت فساد پذیری دارند، به منظور حفظ سلامت و بهداشت زائرین عزیز می بایست نکات زیر را رعایت و اجرا نمایند:

- به محض دریافت این اقلام، بلافاصله کره را در سردخانه زیر صفر یا فریزر قرار دهند تا از آب شدن و در نتیجه فساد آن جلوگیری به عمل آورند.

- ماست و دوغ دارای تاریخ مصرف مشخص و محدودی است و ضمن نگهداری آن در یخچال یا سردخانه بالای صفر (+۴ درجه)، می بایست در هنگام توزیع آن میان زائرین، به تاریخ مندرج بر روی آن توجه کافی مبذول داشته و از توزیع مواد تاریخ گذشته جداً پرهیز نمایند. البته وظیفه هر انبارداری است که در صورت سپری شدن زمان مصرف به هر دلیلی، موضوع را به اطلاع مسئول تدارکات برسد.

- تنها شیر حساسیت مواد فوق را ندارد آن هم به شرط اینکه پاکت یا ظرف آن آسیب ندیده باشد و البته به دلیل آنکه پاستوریزه و هموژنیزه بوده و دارای زمان مصرف طولانی (۶ ماه) است ولی نگهداری آن در فضای آزاد و یا اتاق گرم ممنوع است و بهتر است تا زمان مصرف در جای خنک نگهداری شود.
- ۱۴- روزانه ۰/۶۲ بطری ۱/۵ لیتری و ۴/۵۲ بطری ۳۳۰ میلی لیتری جهت مصرف آب شرب و ۰/۲۲ لیتر آب گالنی جهت مصرف چای حجاج در مکه مکرمه و در مدینه منوره معادل آن آب ۱/۵ لیتری در نظر گرفته شده است.
- ۱۵- در هر روز حداکثر سه عدد میوه که تأمین کننده ویتامین های مورد نیاز روزانه زائرین می باشد در نظر گرفته شده است که شایسته است مدیران محترم، حجاج عزیز را در استفاده از میوه تشویق و ترغیب نمایند. ضمناً توزیع میوه در اطاق های مربوط به هر کاروان توسط عوامل محترم کاروان صورت می گیرد.
- ۱۶- در سال جاری در اکثر هتل های مورد اجاره از ظروف چینی جهت سرو غذا استفاده می گردد و در خصوص مجموعه هایی که محدودیت در رستوران وجود دارد و امکان استفاده از ظروف چینی مشکلاتی در پی دارد، از ظروف یکبار مصرف استفاده می شود. (پس از تأیید معاون تدارکات و تغذیه و اسکان)
- ۱۷- فرهنگ مصرفی زائرین استان های مختلف در مصرف اقلام تدارکاتی متفاوت است و حال آنکه سهمیه هر مجموعه با توجه به میانگین مصرف در کل کشور در نظر گرفته شده است، بطور مثال ممکن است در برخی از استان ها مصرف قند و چای بیشتر ولی مصرف کره و پنیر کمتر از استان دیگری باشد لذا از مسئولین محترم مجموعه ها درخواست می شود با مدیریت و زمان بندی صحیح در طول مدت اقامت نسبت به درخواست اقلام کسری و یا عودت اقلام مازاد به تدارکات اقدام نمایند تا در پایان سفر با مشکل مواجه نشوند.
- ۱۸- برای صبحانه زائرین در ایام تشریق سعی شود از نان مرغوب و گرم خریداری گردد.
- ۱۹- در مکه مکرمه برای تحویل برخی اقلام که قابلیت دریافت یکباره را دارند مانند برخی ظروف یکبار مصرف و یا نوشابه، یک نوبت پیش بینی شده و برای ماست، پنیر و ... که تاریخ دار می باشند، چند نوبت در فواصل چند روزه لیست صادر می شود لذا با توجه به مقدار مصرف در روزهای پایانی اقامت، کسری و یا مازاد آن را محاسبه نموده و نسبت به اصلاح سرانه تحویل کالای خود از طریق سیستم تغذیه و تدارکات اقدام فرمایند.
- ۲۰- هنگام دریافت اقلام از شرکت های توزیع کننده، ممکن است به هر دلیل میزان مندرج در لیست تحویل نشود. لذا در این مواقع می بایست نسبت به اصلاح لیست توزیع کننده اقدام نمایند. زیرا تسویه حساب تدارکات با فروشنده بر اساس لیست های صادره خواهد بود. ضمناً از دریافت اقلام اضافه بر مقدار معین خودداری گردد.
- ۲۱- مدیران محترم مجموعه می بایست جهت دریافت اقلام کسری و یا عودت اقلام مازاد خود، فرم های مخصوص که در سیستم نرم افزار تغذیه و تدارکات پیش بینی شده است را تکمیل و اقدام لازم را به عمل آورند. ضمناً هرگونه درخواست اقلام اضافی، مازاد بر سرانه تعیین شده را می بایست حداقل سه روز قبل از اتمام کالا در سیستم نرم افزار مربوطه اعمال تا پس از تأیید واحد تدارکات، به موقع تأمین گردد.
- ۲۲- در هنگام تحویل اقلام مرجوعی به انبار مرکزی، ضمن ثبت درخواست انتقال به انبار مرکزی لازم است به نکات زیر توجه شود:
- الف- بسته های کوچک دست نخورده (آکبند) را با شمارش در کارتن های خاص خود قرار دهند.
- ب- بسته های دست خورده را در داخل کارتن قرار ندهند.
- ج- بسته ها و کارتن ها باید سالم و بدون هیچگونه پارگی باشند.

- لازم به ذکر است در صورت رعایت موارد فوق و به شرط اینکه کالاهای مازاد غیر فاسد شدنی همانند بسته بندی های اولیه تکمیل و عودت داده شود امکان پذیرش آنها از سوی شرکت های مربوطه خواهد بود.
- شایسته است به نحوی برنامه ریزی گردد که هیچ نوع کالای تدارکاتی در ساختمان محل سکونت کاروان پس از خروج باقی نماند. پس از تخلیه ساختمان بازدید به عمل آمده و در صورت وجود اقلام تدارکاتی در انبار یا سردخانه هتل و عدم صفر نمودن موجودی انبار در سیستم تدارکات در ارزیابی مدیر و انباردار مجموعه موثر خواهد بود.
- ضمناً لیست ، سرانه ، نوع بسته بندی ، مارک ، نام شرکت تامین کننده و اقلام تحویلی به مدیران مجموعه و آشپزخانه در سامانه تغذیه و تدارکات قرار خواهد گرفت.

کروکی انبار مرکزی تدارکات مکہ مکرمہ



نقشه هوایی انبار مرکزی تدارکات مدینه منوره



تغذیه در حج تمتع

سال ۱۳۹۴

کلیات تغذیه در حج تمتع

همانگونه که استحضار دارید همانند سنوات گذشته در حج سال جاری نیز ۱۰۰٪ غذای زائرین در آشپزخانه های مرکزی طبخ و توزیع می گردد و بر این اساس در نرم افزاری که در سال جاری مورد استفاده قرار می گیرد کلیه اطلاعات آماری در امر تغذیه و آشپزخانه ها از طریق این سیستم هوشمند پردازش می گردد و در سطوح مدیریتی، مسئولیتی، اجرایی و عملیاتی قابل دسترس می باشد.

امید است با همدلی، همکاری و همفکری همه عزیزان دست اندرکار، خدمات مطلوب و شایسته ای در امر تغذیه حجاج انجام پذیرد و با عنایت به امکانات موجود حداکثر بهره وری و مطلوبیت همراه با رضایت زائرین حاصل گردد. بر این اساس آنچه در ادامه آمده است، نکات مهم و قابل ملاحظه در امر تغذیه می باشد که توجه مدیران محترم مجموعه را به آن جلب می نمائیم.

۱- نحوه توزیع غذا برای کاروان های ورودی و خروجی مجموعه ها

۱/۱) کلیه مجموعه ها از طریق سیستم تدارکات اطلاعات لازم در خصوص آشپزخانه ای که از آن غذا دریافت می کنند را کسب خواهند نمود.

۱/۲) اولین وعده غذای مجموعه ها بر اساس ساعت پرواز کاروان و مطابق پیوست شماره ۱ می باشد.

۱/۳) هرگونه تغییرات احتمالی از قبیل تغییر ساعت پرواز یا عزیمت به سمت هتل که منجر به تغییر ساعت ورود کاروان و در نتیجه تغییر ارائه اولین وعده غذایی می گردد، می بایست فوراً توسط مدیران مجموعه به اطلاع ستاد منطقه و آشپزخانه مربوطه برسد.

۲- رابط غذا

لازم است مدیران محترم مجموعه ها یکنفر را بعنوان **رابط غذا**، تعیین و به ستاد منطقه معرفی نمایند که اهم وظایف ایشان به شرح زیر می باشد:

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

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

۲/۳) آشنائی کامل با نحوه کار گرم کن حمل غذا و اطمینان از عملکرد سالم آن از لحظه تحویل گیری تا هنگام توزیع غذا.

۲/۴) رابط غذا به محض دریافت غذا، نسبت به کنترل شماره سند و سپس 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 مجموعه رسانده تا توسط ایشان مدیر آشپزخانه را مطلع نمایند.

۲/۵) انتقال گرم کن 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 مدیر مجموعه جهت انعکاس به آشپزخانه.

۲/۷) وصل نمودن گرم کن به برق شهری و کنترل دمای مناسب داخل آن.

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

۲/۹) ریختن آب در جایگاه مخصوص بسته به نوع گرم کن به منظور گرم نگه داشتن و حفظ کیفیت غذا.

۲/۱۰) تمیز کردن و نظافت گرم کن پس از استفاده غذای داخل آن توسط دستمال مرطوب و شستشوی کامل ظروف و سینی های داخلی.

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

۲/۱۲) امضاء و مهر رسید دریافت غذا پس از کنترل غذای درون گرم کن ها.

۳- تعداد غذا:

آمار غذای تحویلی به مجموعه ها پس از ورود کاروان ها به مدینه منوره یا مکه مکرمه مجموعاً ۱۰۵٪ خواهد بود که این مقدار شامل:

آمار زائران + عوامل + ۵٪ غذای اضافی (غذای اضافی مربوط می شود به عوامل محلی مانند راننده و مصرف بیش از سرانه زائر و عوامل ایرانی) خواهد بود ضمناً از این آمار در وعده اول ۵٪ به عنوان غذای رژیمی پیش بینی و وعده های بعد میزان غذای رژیمی بنا به درخواست مجموعه محاسبه و اقدام خواهد شد که بایستی درخواست تغییرات توسط مدیران مجموعه در سیستم تغذیه و تدارکات ثبت گردد.

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

تذکره ۲: در صورت افزایش آمار غذای رژیمی به همان نسبت از مجموع آمار غذای عادی مجموعه کسر خواهد شد.

تذکره ۳: هرگونه درخواست غذای اضافه و رژیمی می بایست در سیستم رایانه ای تغذیه و تدارکات توسط مدیران مجموعه ثبت گردد و حداکثر مهلت پیش بینی شده برای ثبت وعده های نهار و شام تا ساعت ۱۷ روز قبل می باشد.

۴- زمان تحویل غذا توسط آشپزخانه ها:

ساعت تحویل غذای نهار از ساعت ۱۰:۳۰ صبح به بعد و شام از ساعت ۱۷:۳۰ به بعد می باشد، در ساعات فوق رابط غذا می بایست در طبقه همکف محل اسکان حضور داشته و آماده تحویل گیری گرم کن غذا باشد. بدیهی است آماده سازی محل ورود ماشین غذا و جلوگیری از پارک ماشین ها و باز نگهداشتن مسیر تحویل گرم کن از اهمیت خاصی برخوردار و به عهده رابط غذا می باشد.

در صورتی که نهار تا ساعت ۱۱:۳۰ و شام تا ساعت ۱۸:۳۰ به مجموعه نرسید ابتدا با ستاد منطقه و همزمان با مسئول توزیع آشپزخانه و در صورت ادامه تأخیر با مدیر آشپزخانه تماس حاصل نمایید: (تلفن مسئولین و عوامل اجرایی آشپزخانه ها از مسئولین ستاد منطقه مربوطه دریافت گردد)

نکات مهم:

- همکاری سایر عوامل مجموعه در کمک به تحویل گیری و انتقال سریع و به موقع گرم کن به محل مجموعه ضروری است لیکن در هر حال مسئولیت دقت در تحویل گیری و نقل و انتقال گرم کن با رابط غذا خواهد بود.
- ضروری است رابط غذا با راننده و مسئول توزیع غذا همکاری لازم را جهت تحویل گیری سریع گرم کن ها به عمل آورده تا خودرو حمل غذا بتواند بموقع غذای دیگر مجموعه ها را تحویل نماید.

بدیهی است مسئولیت هرگونه عواقب ناشی از ورود خسارت به گرم کن و غذای ارسالی پس از تحویل به رابط به عهده مجموعه می‌باشد.

۵- زمان عودت گرم کن های حمل غذا:

جهت دریافت گرم کن‌های خالی نهار هر روز از ساعت ۱۵:۰۰ و شام از ساعت ۲۳:۰۰ به محل مجموعه مراجعه می‌شود. لذا لازم است گرم کن به همراه تمامی ظروف داخل آن (که می‌بایست کاملاً تمیز شده باشد) قبل از ساعت مقرر در طبقه همکف هتل آماده تحویل به خودرو باشد. بدیهی است در صورت تغییر در ساعات عودت گرم کن ها با توجه به شرایط خاص عملیات حج، مراتب از طریق ستاد مناطق و مسئولین آشپزخانه ها به اطلاع خواهد رسید.

۶- شرایط مناسب برای گرم کن های حمل غذا

۶/۱) درجه حرارت مطمئن گرم کن ها برای سالم ماندن غذا بین ۷۰ تا ۷۵ درجه می‌باشد که برای کنترل، ترمومتر نشان دهنده بر روی دستگاه موجود می‌باشد.

۶/۲) با توجه به نوع گرم کن در سمت چپ قسمت بالا یا در محفظه کف، مکانی جهت نگهداری آب پیش بینی شده که بلافاصله پس از استقرار گرم کن به مقدار کافی آب در این ظرف ریخته تا بخار متصاعد شده از آن باعث تازه نگه داشتن غذای داخل گرم کن شود. البته پس از اتمام توزیع حتماً آب داخل آن را خالی کرده تا به هنگام حمل مجدد، آسیبی به دستگاه وارد نشود.

۶/۳) با توجه به محدود بودن تعداد گرم کن ها، نهایت دقت در حمل و نقل و نگهداری آن می‌بایست صورت گرفته و هنگام حمل آن فقط از دستگیره مخصوص آن استفاده شده و در محل های ناهموار حرکت داده نشود.

۶/۴) از شستشوی داخل و بیرون گرم کن خودداری نموده و از وارد کردن جسم خارجی به داخل قسمت گرم کن و همچنین از ضربه زدن به داخل و خارج گرم کن خودداری نمائید و برای پاکیزه کردن گرم کن ها از دستمال مرطوب استفاده شود.

۶/۵) پس از اتمام توزیع غذا بلافاصله سینی ها (شیف اندیش های) خالی غذا را کاملاً شسته و پس از خشک نمودن، داخل گرم کن ها 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 گرم کن ها 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 ارتقاء می‌یابد. لذا توجه مدیران محترم مجموعه ها را به نکات زیر جلب می‌نماییم:

۱) آرایش با سلیقه غذا با استفاده از دورچین آشپزخانه و دورچین مجموعه نشانه اهمیت و توجه مجموعه به چگونگی ارائه خدمات به زائرین می‌باشد.

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

نمونه ای از دورچین های مجموعه شامل:

گوجه فرنگی، سبزیجات شامل جعفری، نعناع، لیموترش، و زیتون

نمونه ای از دورچین های آشپزخانه شامل:

کدو، هویج، لوبیا سبز، سیب زمینی و گل کلم آب پز و گوجه کبابی.

۳) نان در کنار غذاها بویژه غذای شام نقش مهمی در تکمیل کیفیت غذا دارد.

۴) برنج پخته شده به دلیل طی مسافت و گذشت زمان، قدری به هم فشرده می‌شود، لذا توصیه می‌گردد قبل از توزیع حتماً (پشت کفگیر خورده) سپس توزیع شود.

۵) دقت نمائید هنگام توزیع خورش، ابتدا آن را مخلوط نموده تا روغن و سایر محتویات به یک میزان توزیع شود و در صورتیکه روغن خورش بیش از اندازه باشد، ابتدا روغن را جدا نموده سپس توزیع شود.

۶) سرو غذا به صورت گرم بین زائرین به منظور حفظ سلامت ایشان ضروری است. لذا از سرو زود هنگام غذا به ویژه قبل از ورود ایشان جداً خودداری شود و صرفاً به تعداد حاضرین غذا توزیع گردد.

۷) هنگام سرو غذا، آشپز و سایر عوامل مستقر در مجموعه که در توزیع غذا همکاری دارند می‌بایست ملبس به لباس کار بهداشتی، دستکش، کلاه و ماسک باشند.

۸) جهت توزیع کباب، لازم است با استفاده از آب کباب که معمولاً در ته ظرف کباب موجود است و همچنین مقداری کره، عمل آوری شود و با قرار دادن ظرف در بن ماری به مدت ۲۰ دقیقه، کباب گرم و با کیفیت تحویل زائرین گردد.

۹) به منظور ارتقاء کیفیت غذا در شهر مکه مکرمه ممکن است مجموعه های یک آشپزخانه به دو گروه A و B تقسیم شوند تا در هنگام بالا بودن عدد طبخ در آشپزخانه به ویژه 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 می‌نماید و در روز بعد بالعکس خواهد بود.

۱۰) در برنامه غذایی در هر سال ۷ وعده غذا با گوشت قرمز (گوشت تازه گوسفندی) و ۷ وعده غذا با گوشت سفید (۵ وعده مرغ و ۲ وعده ماهی) پیش بینی شده است.

۱۱) در برنامه هفتگی صبحانه غذای گرم (عدسی، املت، لوبیا و ...) پیش بینی گردیده است که توسط آشپزهای آشپزخانه های مرکزی طبخ و در اختیار مجموعه ها قرار خواهد گرفت.

۱۲) زمان توزیع ناهار بعد از نمازظهر تا ساعت ۱۴:۳۰ و زمان توزیع شام بعد از نماز عشاء مسجدالحرام و مسجدالنبی(ص) تا ساعت ۲۲ خواهد بود که مقتضی است به اطلاع زائرین عزیز برسد.

تذکره: شبهای جمعه در مدینه منوره، شام به نحوی توزیع شود که زائرین قبل از آغاز مراسم دعای کمیل، شام خود را میل کرده و بتوانند به موقع به مراسم برسند.

۱۳) مسئولین تغذیه و مدیران آشپزخانه های مرکزی جهت نظارت بر سرو غذا و دریافت نظرات، انتقادات و پیشنهادات مسئولین و زائرین محترم مجموعه ها به ساختمانها مراجعه تا با رفع معایب احتمالی، رضایتمندی زائران عزیز را فراهم نمایند. لذا مقتضی است همکاری لازم با ایشان معمول گردد.

۱۴) با توجه به قوانین حج در عربستان، کلیه آشپزهای مجموعه ها بایستی کارت ویژه وزارت بهداشت عربستان سعودی را داشته باشند لذا مدیران محترم مجموعه یک قطعه عکس و کپی صفحه ویزای گذرنامه آشپزهای مجموعه خود را آماده و به محض ورود به عربستان به ستاد منطقه خود 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 زائرین توسط بازرسین وزارت بهداشت سعودی خواهد گردید.

۱۵) کلیه مسائل مرتبط با تغذیه ایام تشریق شامل: نحوه توزیع، ساعت تحویل غذا و سایر موارد لازم و تغییرات احتمالی پس از نهایی شدن از سوی ستاد مناطق اعلام خواهد شد.

۱۶) در ایام تشریق یک وعده کنسرو ماهی به همراه سبزی پلو برای شام پیش بینی گردیده است که بر اساس برنامه غذایی توزیع و ضروری است توسط مدیران محترم مجموعه پس از جوشاندن آن حداقل به مدت ۲۰ دقیقه بین زائرین سرو گردد.

نکته ایمنی مهم در مورد استفاده از کنسرو ماهی:

تقریباً همه ما می دانیم کنسروهای ماهی را باید ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانیم و از مصرف کنسروهایی با قوطی های متورم خودداری کنیم، اما مسائل و نکات مربوط به کنسروها به این دو موضوع ختم نمی شود. واقعیت این است که این غذای آماده و خوشمزه تا به حال جان افراد زیادی را به خطر انداخته است.

غذاهای دریایی مانند انواع ماهی و میگو و به خصوص غذاهای کنسروی از خوراکی هایی هستند که می توانند آلوده به میکروب کلستریدیوم بوتولینوم باشند. این میکروب در شرایط خاص، سمی تولید می کند که این سم منجر به بیماری بوتولیسم خواهد شد. بوتولیسم نوعی بیماری عفونی عصبی عضلانی است که باعث فلج شدن تقریباً کل بدن و در نهایت مرگ می شود. غذاهای کنسروی اگر به صورت بهداشتی و کاملاً استریل تهیه نشده باشند می توانند آلوده به این میکروب باشند و از آنجایی که این میکروب برای رشد احتیاجی به هوا ندارد می تواند در داخل کنسرو به آسانی رشد کرده و در نهایت سم تولید کند. در نتیجه کنسرو بهترین محیط برای رشد این میکروب به حساب می آید. درجه حرارت لازم برای از بین بردن این میکروب ۱۰۰ درجه سانتی گراد به بالاست و در ۱۲۰ درجه سانتی گراد در عرض ۵ دقیقه به راحتی از بین می رود. به همین دلیل توصیه می شود کنسروهای مواد غذایی را قبل از مصرف حتماً برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بجوشانید. در واقع میکروب کلستریدیوم در این دما کشته نمی شود اما سم آن از بین می رود. (معمولاً در منزل نمی توان درجه حرارت بالای ۱۰۰ درجه را فراهم کرد تا میکروب از بین برود اما با جوشاندن مواد غذایی حداقل سم آن از بین می رود و خطر بیماری زایی آن رفع می شود).

۱۷) نهار روز دهم به جهت عدم امکان تهیه غذای گرم و همچنین رعایت مسائل بهداشتی، پذیرائی با ماست و خیار به همراه گردو و سایر مواد اعلام شده که تأمین کننده کالری مورد نیاز زائرین است صورت می پذیرد که قطعاً باید ماست سفت استفاده شود و از ماست معمولی که از طریق شرکت های طرف قرارداد توزیع می شود استفاده نگردد. مدیران موظفند ماست و خیار را تهیه و سپس سرو نمایند و از توزیع ماست، خیار و سایر مواد به صورت مجزا خودداری نمایند.

۱۸) مسئولیت نظارت و اجرای دقیق موارد فوق الذکر با مدیران محترم مجموعه بوده و لازم است به منظور حفظ بهداشت و سلامت زائرین دقت لازم را مبذول نموده، شخصاً و به طور جدی مسائل مربوط به تغذیه را پیگیری نمایند.

دستورالعمل مصرف پیاز خام همراه غذا

پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، اسید فولیک، مقدار کمی آهن، مس، روی و انواع ویتامین های B است. پیاز اشتها آور و کاهش دهنده ناراحتی های مربوط به نفخ شکم است؛ علاوه بر این، فشار خون و قند خون را نیز تنظیم می کند و یکی از مهم ترین خواص آن تأثیر شفابخش روی قلب است. مصرف پیاز خام برای رفع ناراحتی های حاصل از آشامیدن آب های مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتی های ناشی از هوای آلوده، مفید است. پیاز خام برای پوست، موی سر، کلیه ها و مثانه مفید است و خوردن آن در روز، خستگی را

برطرف و اعصاب را تسکین می بخشد. و به همین دلایل مصرف آن بسیار توصیه شده است. اما باید توجه داشته باشیم که پیاز پوست کنده و شسته شده مثل هر ماده غذایی دیگر در هوای آزاد به سرعت، آلودگی محیط را به خودش جذب می کند به خصوص هنگامی که قطعه قطعه شود و مغز آبدارش در معرض هوای آزاد و در نتیجه آلودگی قرار گیرد؛ هر چند این موضوع به مدت زمان و نحوه نگهداری پیاز تا زمان مصرف آن دارد. بنابراین موارد زیر جهت مصرف پیاز خام به صورت بهداشتی توصیه می شود.

- ۱- پیاز خام تازه، فاقد کپک زدگی، لیز شدگی، له شدگی باشد.
- ۲- پیاز کاملاً شستشو شده و گل زدایی شود.
- ۳- پوست کاغذی و سفت آن کاملاً جدا شده و سر و ته آن بریده شود (پوست نازک سفید آخر باقی بماند).
- ۴- پیاز با وزن حدود ۵۰ تا ۷۰ گرم به صورت کامل و یا پیازهای بزرگ در قطعات حدود ۵۰ تا ۷۰ گرم، کاملاً تکه شده را در بشقاب قرار داده و روی آن را با لفاف یا سلیفون بهداشتی بپوشانید.
- ۵- عملیات آماده سازی پیاز به صورت بهداشتی و با رعایت بهداشت فردی و در فاصله زمانی کوتاه حداکثر ۲ ساعت قبل از توزیع غذا انجام گیرد.

دستورالعمل تحویل و توزیع نان

- با عنایت به این که نان در برنامه غذایی از جایگاه مهمی برخوردار است و همچنین توجه به سفارش، تحویل، توزیع و مصرف آن، پیشگیری از اسراف را فراهم می آورد، لذا نکات ذیل جهت اطلاع و اجرای دقیق توصیه می گردد:
- ۱- نان باید ۳ نوبت (صبح، ظهر، شب) در شبانه روز توسط مدیر محترم سفارش داده شود و در هنگام دریافت، در خصوص کمیت و کیفیت آن دقت لازم را معمول داشته و در تحویل آن در داخل نایلون ها یا سبد بهداشتی تأکید شود.
 - ۲- نان ها پس از دریافت سریعاً به داخل رستوران یا مکان های مناسب دیگر انتقال داده شود و از انباشته کردن نان ها بر روی هم خودداری گردد.
 - ۳- دقت شود سفارش نان در هر وعده غذایی به اندازه مصرف همان وعده باشد و از سفارش بیش از حد خودداری شود.
 - ۴- نان درخواستی برای هر وعده می بایستی ۲ ساعت قبل از وعده غذایی در هتل موجود باشد.
 - ۵- از توزیع نان های بیات و باقیمانده از روز قبل در وعده صبحانه جداً پرهیز شود.

دستورالعمل نگهداری و توزیع میوه

- در سال جاری همانند سنوات گذشته به منظور ارتقاء سطح کیفی و تنوع در نوع میوه و یکنواختی خدمات به زائرین، خرید میوه و صیفی جات به صورت متمرکز انجام خواهد پذیرفت. از اینرو لازم است مدیران محترم مجموعه عا نسبت به رعایت نکات زیر اقدام نمایند:
- ۱- انباردار می بایست با مراجعه به سامانه تغذیه و تدارکات برنامه روزانه میوه را مشاهده و هنگام دریافت آن ابتدا نسبت به شمارش دقیق کارتن های میوه اقدام نموده و سپس اردر را امضاء و مهر نماید.
 - ۲- کارتن میوه ها قبل از دریافت و رسید اردر باید خوب واریسی و چک شده و از دریافت کالای غیر مرغوب خودداری گردد.

- ۳- لازم است اقلام تحویلی به سرعت به محل سردخانه بالای صفر منتقل شده واز بیرون ماندن میوه ها و اقلام صیفی جات در بیرون از هتل پیشگیری شود.
- ۴- اقلامی مانند نعنای یا جعفری باید ابتدا در محل خنک و با استفاده از پارچه های مرطوب نگهداری و از انباشته شدن آن ها بر روی هم خودداری شود.
- ۵- کالاهایی چون گوجه و خیار نیز باید سورت شده به طوری که برای سرو صبحانه از نمونه های کوچک و مناسب استفاده و نمونه های بزرگ برای سالاد مصرف شود.
- ۶- برای نگهداری خیار بلافاصله پس از دریافت، آن ها را از جعبه های روباز خارج و در کارتن های موز قرار داده و تمام سوراخ ها و منافذ کارتن را با مقوا بپوشانید و در سردخانه بالای صفر قرار دهید. در این صورت می توان خیار را چند روز به شکل تازه حفظ کرد بدون اینکه حالت و تردی خود را از دست بدهد.
- ۷- در هنگام تحویل موز باید دقت شود تا هنگام رسیدن و زرد شدن آن، از باز کردن پلاستیک و خارج کردن موز از داخل آن خودداری گردد. البته موز زرد و مناسب سرو را باید بلافاصله از پلاستیک خارج و استفاده کرد. در هر حال سعی شود بیش از دو وعده مصرف موز در سردخانه بالای صفر نگهداری نشود.
- ۸- برای اینکه موز زودتر رسیده و زرد شود، لازم است کارتن های موز سبز و کال در محل گرم انبار قرار داده شود.
- ۹- ضروری است ضمن بررسی روزانه میوه ها در سردخانه بالای صفر، مقداری که فاسد یا لک زده شده اند را از کارتن ها خارج تا به سایر میوه ها آسیب نرساند.
- ۱۰- میوه ها و سبزیجات قبل از مصرف باید کاملاً شستشو و گند زدایی شود.
- ۱۱- پرتقال، سیب و میوه هایی نظیر آن از ماندگاری بیشتری برخوردار است. لذا اگر نیاز به ذخیره میوه برای یک وعده اضافی می باشد باید سعی شود از نوع پرتقال و سیب باشد.
- ۱۲- مجدداً تاکید می گردد پس از دریافت سبزیجات همچون جعفری، نعنای و کاهو باید از کارتن های خود خارج کرده تا خنک شود و کمی نم آب به آن ها زده و در کارتن های موز با فضای بازتری قرار دهند تا در اثر فشار و انباشته شدن روی هم فاسد نشود.

جدول برنامه غذایی حج تمتع ۱۳۹۴ شمسی - ۱۴۲۶ قمری - مدینه منوره

ایام هفته	صبحانه	ناهار				شام		
		نوع غذا	دورهین آشپزخانه	دورهین هتل	نوع غذا	سوپ	دورهین آشپزخانه	دورهین هتل
شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +ببیسکویت دیجستيو	شويد باقلا پلو با گوشت	۱۰۰٪	نثار زعفران	ماست + پیاز + آبیوه + نعناع خشک	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی سرخ کرده	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ آبیوه
یکشنبه	پنیر+مغزگردو +کره+مربا +شیر+حلیم/اشله مشهدی	سبزی پلو با ماهی	۱۰۰٪	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + خرما + نوشابه	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + پیاز + دوغ
دوشنبه	پنیر+کره+ عسل +شیر +حلوا ارده	چلو خورش قورمه سبزی	۵۰٪	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعناع خشک	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + پوره سیب زمینی + لبو یا کدو یا کلم برو کلی آب پز	نعناع تازه + زیتون + لیموترش+ سس کچاپ+ دوغ
		چلو خورش سیب و آلو	۵۰٪		خوراک جوجه کباب با استخوان			
سه شنبه	پنیر+کره+مربا+ عدسی/لوبیا چیتی	زرشک پلو با مرغ	۱۰۰٪	نثار زعفران	سالاد فصل + پیاز + نوشابه گیاهی گازدار + سس مایونز	آش سبزی با آلو	یک سوم برنج + پوره سیب زمینی	نعناع تازه+ زیتون+ خیارشور+ گوجه فرنگی + لیموترش + دوغ
چهارشنبه	پنیر+کره+عسل + شیر + خیار + ببیسکویت دیجستيو	چلو خورش قیمة سیب زمینی	۵۰٪	نثار زعفران	ماست +نعناع خشک+ لیموترش + نوشابه	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	ماکارونی + سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم-	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
		چلو خورش فسنجان با مرغ	۵۰٪		خوراک مرغ بروست	۵۰٪	حلیم بادمجان	
پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر +مغزگردو	چلو کباب کوبیده	۱۰۰٪	نثار زعفران+ گوجه کبابی + سماق	ماسست موسیر+ پیاز + دوغ + نعناع خشک	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو - پوره سیب زمینی - قارچ (کامل) سوخاری	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + خرما + نوشابه
جمعه	پنیر+کره+عسل +زیتون+املت/فرنی	چلو خورش کرفس	۵۰٪	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعناع خشک	سوپ شیر و قارچ	شیرین پلو-نخودفرنگی -ذرت- هویج	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ
		چلو خورش بامیه	۵۰٪		خوراک شنیسل مرغ کبابی	۵۰٪	خوراک سینه مرغ و قارچ	

جدول برنامه غذایی حج تمتع ۱۴۹۴ شمسی - ۱۴۲۶ قمری - مکه مکرمه

ایام هفته		صبحانه	ناهار			شام			
			نوع غذا	دورچین آشپزخانه	دورچین هتل	نوع غذا	سوپ	دورچین آشپزخانه	دور چین هتل
هفته اول	شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +بیسکویت دیجستيو	چلو خورش بادمجان با گوشت	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک سینه مرغ و قارچ با سبزیجات	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	یک سوم برنج + سیب زمینی آب پز + لبو یا گل کلم	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	یکشنبه	پنیر+مغزگردو+کره+مربا+شیر	سبزی پلو با ماهی	نثار زعفران	سالاد فصل + لیموترش + خرما + نوشابه + سس مایونز	خوراک کوبیده	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ + پیاز + دوغ
	دوشنبه	پنیر+کره+عسل+شیر+فرنی	چلو خورش قیمه بادمجان	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک گوجه کباب بدون استخوان	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + هویج تویبی + سیب زمینی آب پز + لبو یا کدو	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	سه شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+حلوا ارده	چلو خورش فسنجان با مرغ	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک ماکارونی به سبک اسپاگتی	آش سبزی با آلو	پوره سیب زمینی	خیارشور+نعناع تازه+زیتون+ لیموترش + دوغ
	چهارشنبه	پنیر+کره+عسل+شیر+خیار + بیسکویت دیجستيو	چلو خورش قورمه سبزی	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + نوشابه گیاهی گازدار	خوراک شنیسل مرغ با حلیم بادمجان	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز + لبو یا گل کلم	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+مغزگردو	چلو کباب کوبیده	نثار زعفران + گوجه کبابی + سماق	ماست موسیر + پیاز + دوغ + نعنای خشک	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو	نعناع تازه+زیتون+لیموترش+ خرما + نوشابه
	جمعه	پنیر + کره + عسل + املت + زیتون	چلو خورش کرفس	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک گوجه کباب با استخوان و سبزیجات	سوپ شیر و قارچ	نخودفرنگی - ذرت - هویج	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
هفته دوم	شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +بیسکویت دیجستيو	آبگوشت		ماست + پیاز + دوغ + نعنای خشک	خوراک سینه مرغ و قارچ با میرزا قاسمی	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز + لبو یا گل کلم	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	یکشنبه	پنیر+مغزگردو+کره+مربا+شیر	سبزی پلو با ماهی	نثار زعفران	سالاد فصل + لیموترش + خرما + نوشابه + سس مایونز	خوراک کوبیده	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ + پیاز + دوغ
	دوشنبه	پنیر+کره+عسل+عدسی	چلو خورش قیمه بادمجان	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک گوجه کباب بدون استخوان	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + هویج تویبی + سیب زمینی آب پز + لبو یا کدو	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	سه شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+حلوا ارده	شوید باقالا پلو با مرغ	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک ماکارونی به سبک اسپاگتی	آش سبزی با آلو	پوره سیب زمینی	خیارشور+نعناع تازه+زیتون+ لیموترش + دوغ
	چهارشنبه	پنیر+کره+عسل+شیر+خیار + بیسکویت دیجستيو	چلو خورش قورمه سبزی	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + نوشابه گیاهی گازدار	خوراک شنیسل مرغ با کوکو سبزی	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز + لبو یا گل کلم	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ
	پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+مغزگردو	چلو کباب کوبیده	نثار زعفران + گوجه کبابی + سماق	ماست موسیر + پیاز + دوغ + نعنای خشک	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو	نعناع تازه+زیتون+لیموترش+ خرما + نوشابه
	جمعه	پنیر + کره + عسل + حلیم	چلو خورش کرفس	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک گوجه کباب با استخوان و پوره سیب زمینی	سوپ شیر و قارچ	نخودفرنگی - ذرت - هویج	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + دوغ

هفته سوم

شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +بیسکویت دیجستيو	چلو گوشت	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک سینه مرغ و قارچ با کوکو لوبیا سبز	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
یکشنبه	پنیر+مغزگردو+کره+مربا+شیر	سبزی پلو با ماهی	نثار زعفران	سالاد فصل + لیموترش + خرما + نوشابه + سس مایونز	خوراک کوبیده	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + پیاز + دوغ
دوشنبه	پنیر+کره+عسل +آش شله قلم کار	چلو خورش قیمه بادمجان	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک جوجه کباب بدون استخوان	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + هویج تویبی+ سیب زمینی آب پز+ لبو یا کدو	نعناع تازه + زیتون + لیموترش+ سس کچاپ+ دوغ
سه شنبه	پنیر+کره+مربا+ شیر+حلوا ارده	زرشک پلو با مرغ	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه+ نعنای خشک	خوراک ماکارونی به سبک اسپاگتی	آش سبزی با آلو	پوره سیب زمینی	خیارشور+ نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ
چهارشنبه	پنیر+کره+عسل + شیر + خیار + بیسکویت دیجستيو	چلو خورش قورمه سبزی	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + نوشابه گیاهی گازدار	خوراک شنیسل مرغ با کوکو سیب زمینی	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+مغزگردو	چلو کباب کوبیده	نثار زعفران+ گوجه کبابی + سماق	ماست موسیر + پیاز + دوغ + نعناع خشک	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ خرما + نوشابه
جمعه	پنیر + کره +عسل+شیر+فرنی	چلو خورش کرفس	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک جوجه کباب با استخوان و سیب زمینی فریت	سوپ شیر و قارچ	نخودفرنگی -ذرت- هویج	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ

هفته چهارم

شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +بیسکویت دیجستيو	چلو گوشت	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک سینه مرغ و قارچ و سبزیجات	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
یکشنبه	پنیر+مغزگردو+کره+مربا+شیر	سبزی پلو با ماهی	نثار زعفران	سالاد فصل + لیموترش + خرما + نوشابه + سس مایونز	خوراک کوبیده	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + پیاز + دوغ
دوشنبه	پنیر+کره+عسل +عدسی	چلو خورش قیمه بادمجان	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک جوجه کباب بدون استخوان	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + هویج تویبی+ سیب زمینی آب پز+ لبو یا کدو	نعناع تازه + زیتون + لیموترش+ سس کچاپ+ دوغ
سه شنبه	پنیر+کره+مربا+ شیر+حلوا ارده	شوید باقالا پلو با مرغ	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک ماکارونی به سبک اسپاگتی	آش سبزی با آلو	پوره سیب زمینی	خیارشور+ نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ
چهارشنبه	پنیر+کره+عسل + شیر + خیار + بیسکویت دیجستيو	چلو خورش قورمه سبزی	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + نوشابه گیاهی گازدار	خوراک شنیسل مرغ با کوکو سبزی	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر+مغزگردو	چلو کباب کوبیده	نثار زعفران+ گوجه کبابی + سماق	ماست موسیر + پیاز + دوغ + نعناع خشک	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ خرما + نوشابه
جمعه	پنیر + کره +عسل+شیر+فرنی	چلو خورش کرفس	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک جوجه کباب با استخوان	سوپ شیر و قارچ	نخودفرنگی -ذرت- هویج	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ

هفته پنجم

شنبه	پنیر+کره+عسل+خیار +بیسکویت دیجستيو	کوفته تبریزی	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	ته چین مرغ	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	سیب زمینی آب پز+ لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
یکشنبه	پنیر+مغزگردو+کره+مربا+شیر	سبزی پلو با ماهی	نثار زعفران	سالاد فصل + لیموترش + خرما + نوشابه + سس مایونز	خوراک کوبیده	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم برنج + گوجه کبابی + سماق	نعناع تازه + زیتون + لیموترش + پیاز + دوغ
دوشنبه	پنیر+کره+عسل +عدسی	چلو خورش قیمه بادمجان	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعنای خشک	خوراک جوجه کباب بدون استخوان	سوپ جو با رب	یک سوم برنج + هویج تویبی+ سیب زمینی آب پز+ لبو یا کدو	نعناع تازه + زیتون + لیموترش+ سس کچاپ+ دوغ
سه شنبه	پنیر+کره+مربا+ شیر+حلوا ارده	چلو خورش فسنجان با مرغ	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه+ نعنای خشک	خوراک ماکارونی به سبک اسپاگتی	آش سبزی با آلو	پوره سیب زمینی	خیارشور+ نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ

چهارشنبه	پنیر+کره+عسل+ شیر + خیار + بیسکویت دیجستيو	چلو خورش قورمه سبزی	نثار زعفران	سالاد شیرازی + لیموترش + نوشابه گیاهی گازدار	خوراک شنپسل مرغ و پوره سیب زمینی	سوپ مرغ و پیاز و ورمیشل	لبو یا گل کلم	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ دوغ
پنج شنبه	پنیر+کره+مربا+شیر +مغزگردو	چلوکباب کوبیده	نثار زعفران+ گوجه کبابی + سماق	ماست موسیر + پیاز + دوغ + نعناع خشک	خوراک ماهی	سوپ سبزیجات با عدس	یک سوم سبزی پلو	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش+ خرما + نوشابه
جمعه	پنیر +کره +عسل+املت+زیتون	چلو خورش کرفس	نثار زعفران	ماست + پیاز + نوشابه + نعناع خشک	خوراک جوجه کباب با استخوان و سبزیجات	سوپ شیر و قارچ	نخودفرنگی -ذرت- هویج	نعناع تازه+ زیتون+ لیموترش + دوغ

برنامه غذایی ایام تشریق حج تمتع ۱۴۹۴ شمسی - ۱۴۲۶ قمری

روز	صبحانه	ناهار	شام
هشتم ذی الحجه	طبق برنامه	طبق برنامه	لوبیا پلو با گوشت تکه+ ماست+ نوشابه
نهم ذی الحجه	عسل + پنیر + مغزگردو+ شیر+ کیک خرمایی	شوید باقالا پلو با گوشت + نوشابه	غذای آماده موسسه +بیسکویت دیجستيو +آب + سیب
دهم ذی الحجه	شیر+ مغزگردو + عسل + پنیر + بیسکویت دیجستيو	غذای حاضری (ماست سفت و خیار + مغزگردو + کشمش)	عدس پلو با خلال پسته و خلال بادام +خرما+ ماست+ نوشابه
یازدهم ذی الحجه	پنیر + کیک خرمایی + مغزگردو+ شیر	لوبیا پلو با گوشت تکه + ماست+ نوشابه	خوراک جوجه + نوشابه+ ماست یا ساندویچ سرد دلموتی
دوازدهم ذی الحجه	کره + مربا+ پنیر + حلوا ارده+ کیک خرمایی	چلو گوشت+ ماست+ دوغ	سبزی پلو با تن ماهی+ نوشابه

دستورالعمل تهیه سالاد

مدیر محترم مجموعه:

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 می‌تواند سلامت، شادابی و نشاط را به ارمغان آورد لذا در نظر است در حج تمتع سال ۱۳۹۴ 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 می‌نماید

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	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 را بصورت متوسط خرد می‌کنیم، سپس کاهو و کلم خرد شده را در ظرف ریخته، خیار و گوجه را با تزئینی مناسب روی آن چیده و سپس بسته بندی می‌کنیم.

شستشو و ضدعفونی

شستشو و ضدعفونی یکی از مهمترین بخش های تهیه سالاد بهداشتی و سالم می‌باشد که لازم است بطور جدی انجام و مورد عنایت ویژه عوامل و مدیران قرار گیرد. همانگونه که اطلاع دارید سبزیجات به دلیل نزدیکی به زمین دارای انواع آلودگی ها می‌باشند و حتماً لازم است قبل از خرد کردن کاملاً شسته و ضدعفونی شوند. وجود انواع میکرورها، تخم انگل، باقیمانده سموم و غیره سبب شده شستشو و ضدعفونی سبزیجات و مواد متشکل سالاد از لازمتترین 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 انجام گیرد.

مرحله چهارم: خشک کردن، در این مرحله مناسبترین روش استفاده از سانترفیوژهای 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 برگی لازم است اول برگ برگ شده و سپس شسته شوند تا انگل و میکروبهای داخل آن نیز از بین بروند

۱- خرد کردن و قطعه بندی: یکی از علتهای فساد سریع سالاد روش خرد کردن و قطعه بندی آن است که بهترین روش، استفاده از دستگاه های مکانیزه می باشد 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 شده و زمان ماندگاری آن نیز بالاتر خواهد بود.

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 می نماید و در ثانی بسته بندی باعث طول عمر محصول شده و از آلوده شدن مجدد آن جلوگیری می نماید لذا ظرف یکبار مصرف درب دار برای این منظور پیش بینی شده است که در انبار مرکزی توزیع می گردد و 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).

پیوست شماره ۱

نحوه توزیع غذا برای کاروان های ورودی به مکه و مدینه از ایران

الف - ورود به فرودگاه جده و حرکت به سمت مدینه منوره (در صورت لزوم اعمال می گردد)

(۳ ساعت جهت خروج از سالن و سوارشدن + ۶ ساعت مسیر = ۹ ساعت)

۱- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۹ ساعت، برابر شود با ۱ دقیقه بامداد تا ساعت ۹ صبح

(یعنی ساعت ۱ دقیقه صبح تا ۹ صبح در مدینه هستند) در مدینه **صبحانه** دریافت می کنند.

۲- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۹ ساعت، برابر شود با ساعت ۹/۰۱ تا ساعت ۱۴

(یعنی بین ساعت ۹/۰۱ تا ۱۴ در مدینه هستند) در مدینه **ناهار** دریافت می کنند.

۳- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۹ ساعت، برابر شود با ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳

(یعنی بین ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳ در مدینه هستند) در مدینه **شام** دریافت می کنند.

۴- لازم به توضیح می باشد برای کلیه **کاروان های مدینه قبل** با توجه به زمان رسیدن به استراحتگاه

سلوم، یک وعده غذا (صبحانه یا ناهار یا شام) در نظر گرفته شده است

ب- ورود به فرودگاه جده و حرکت به سمت مکه مکرمه

(۳ ساعت جهت خروج از سالن و سوارشدن + ۸ ساعت مسیر = ۱۱ ساعت)

۱- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۱۱ ساعت، برابر شود با ۱ دقیقه بامداد تا ساعت ۹

صبح (یعنی ساعت ۰/۰۱ دقیقه بامداد تا ۹ صبح در مکه هستند) در مکه **صبحانه** دریافت می کنند.

۲- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۱۱ ساعت، برابر شود با ساعت ۹/۰۱ تا ساعت ۱۴

(یعنی بین ساعت ۹/۰۱ تا ۱۴ در مکه هستند) در مکه **ناهار** دریافت می کنند.

۳- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۱۱ ساعت، برابر شود با ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳

(یعنی بین ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳ در مکه هستند) در مکه **شام** دریافت می کنند.

۴- برای کاروان های اهل تسنن ساعت فرود به اضافه ۶ ساعت می گردد.

۵- لازم به توضیح می‌باشد برای کلیه کاروان های مدینه بعد یک وعده غذا با توجه به زمان خروج از سالن، (صبحانه یا نهار یا شام) در جده در نظر گرفته شده است.

ج- ورود به فرودگاه مدینه و حرکت به سمت مدینه

(۲ ساعت جهت خروج از سالن و سوارشدن + ۱ ساعت مسیر = ۳ ساعت)

۱- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۳ ساعت، برابر شود با ۱ دقیقه بامداد تا ساعت ۹ صبح

(یعنی ۱ دقیقه صبح تا ۹ صبح در مدینه هستند) در مدینه صبحانه دریافت می‌کنند.

۲- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۳ ساعت، برابر شود با ساعت ۹/۰۱ تا ساعت ۱۴ (یعنی

بین ساعت ۹/۰۱ تا ۱۴ در مدینه هستند) در مدینه نهار دریافت می‌کنند.

۳- کاروان هایی که ساعت فرود پروازشان به اضافه ۳ ساعت، برابر شود با ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳

(یعنی بین ساعت ۱۴/۰۱ تا ساعت ۲۳ در مدینه هستند) در مدینه شام دریافت می‌کنند.

نحوه توزیع غذا برای کاروان های خروجی مکه و مدینه به ایران

الف- خروج از مکه به سمت فرودگاه جده

(۶ ساعت قبل در فرودگاه + ۲ ساعت مسیر = ۸ ساعت)

۴- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۸ ساعت، برابر شود با ۰۰/۰۱ تا ساعت ۸ صبح (یعنی خروج از

مکه بین ۰۰/۰۱ تا ساعت ۸ می‌باشد) در مکه وعده غذایی دریافت نمی‌کنند

۵- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۸ ساعت، برابر شود با ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ (یعنی خروج از مکه

بین ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ می‌باشد) در مکه صبحانه دریافت می‌کنند.

۶- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۸ ساعت، برابر شود با ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ (یعنی خروج از

مکه بین ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ می‌باشد) در مکه نهار دریافت می‌کنند.

۷- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۸ ساعت، برابر شود با ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ (یعنی خروج از

مکه بین ساعت ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ می‌باشد) در مکه شام دریافت می‌کنند.

ب- خروج از مدینه به سمت فرودگاه مدینه

(۳ ساعت قبل در فرودگاه + ۱ ساعت مسیر = ۴ ساعت)

۱- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۴ ساعت، برابر شود با ۰/۰۱ تا ساعت ۸ صبح (یعنی

خروج از مدینه بین ۰/۰۱ تا ساعت ۸ می باشد) در مدینه وعده غذایی دریافت نمی کنند.

۲- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۴ ساعت، برابر شود با ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ (یعنی خروج از

مدینه بین ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ می باشد) در مدینه **صبحانه** دریافت می کنند.

۳- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۴ ساعت، برابر شود با ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ (یعنی خروج

از مدینه بین ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ می باشد) در مدینه **ناهار** دریافت می کنند.

۴- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۴ ساعت، برابر شود با ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ (یعنی خروج

از مدینه بین ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ می باشد) در مدینه **شام** دریافت می کنند.

ج - خروج از مدینه به سمت فرودگاه جدّه (در صورت لزوم اعمال می گردد)

(۶ ساعت قبل در فرودگاه + ۷ ساعت مسیر + ۱ ساعت احتیاط = ۱۴ ساعت)

۱- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۱۴ ساعت، برابر شود با ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ (یعنی خروج

از مدینه بین ساعت ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ می باشد) در مدینه **صبحانه** دریافت می کنند.

۲- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۱۴ ساعت، برابر شود با ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ (یعنی خروج

از مدینه بین ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ می باشد) در مدینه **ناهار** دریافت می کنند.

۳- کاروان هایی که ساعت پروازشان منتهای ۱۴ ساعت، برابر شود با ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ (یعنی خروج

از مدینه بین ساعت ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ می باشد) در مدینه **شام** دریافت می کنند.

۴- لازم به توضیح می باشد به کلیه **کاروان های خروجی به سمت جدّه** که شام یا نهار در مدینه

دریافت نکرده اند، یک وعده **غذای توراهی** (خمیری) در مدینه داده می شود.

نحوه توزیع غذا برای کاروان های خروجی بین شهری مکه و مدینه

الف - خروج از مدینه به سمت مکه مکرمه

(۶ ساعت مسیر = ۶ ساعت)

کلیه کاروان ها نهار در مدینه و شام توراهی (خمری) از مدینه دریافت می کنند و یا به عبارتی کلیه کاروان هایی که ساعت حرکت آنها به اضافه ۶ ساعت برابر شود با ساعت ۱۵/۰۱ تا ۲۴ نهار در مدینه و شام توراهی (خمری) از مدینه دریافت می کنند

ب - خروج از مکه به سمت مدینه منوره

(۶ ساعت مسیر = ۶ ساعت)

- ۱- کاروان هایی که حرکت آنها از ساعت ۰/۰۱ تا ۱۱،۵۹ صبح از مکه خارج میشوند نهار توراهی از مکه دریافت و شام در مدینه
- ۲- کاروانهایی که حرکت آنها از ۱۲ تا ساعت ۱۸،۵۹ میباشد نهار در مکه و شام توراهی از مکه دریافت میکنند
- ۳- کاروانهایی که حرکت آنها از ۱۹ تا ساعت ۲۴ میباشد نهار و شام در مکه دریافت میکنند

نحوه توزیع غذا برای کاروان های (مدینه قبل) خروجی از مکه به ایران

خروج از مکه به سمت فرودگاه مدینه (موارد خاص) (در صورت لزوم اعمال می گردد)

(۷ ساعت مسیر + ۴ ساعت قبل فرودگاه + ۴ ساعت احتیاط = ۱۵ ساعت، با توجه به محدودیت خروج ۱۰ شب تا ۶ صبح)

- ۱- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۱۵ ساعت، برابر شود با ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ (یعنی خروج از مکه بین ساعت ۸/۰۱ تا ساعت ۱۲ می باشد) صبحانه و نهار توراهی در مکه دریافت می کنند.
- ۲- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۱۵ ساعت، برابر شود با ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ (یعنی خروج از مکه بین ساعت ۱۲/۰۱ تا ساعت ۲۰ می باشد) صبحانه و نهار را در مکه صرف کرده و شام توراهی را در مکه دریافت می کنند.
- ۳- کاروان هایی که ساعت پروازشان منهای ۱۵ ساعت، برابر شود با ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ (یعنی خروج از مکه بین ساعت ۲۰/۰۱ تا ساعت ۲۴ می باشد) نهار و شام را در مکه دریافت می کنند.