

استانبولی	۳
تاس کباب	۴
تماته پلو	۰
تن ماهی	۴
ته چین مرغ	۲
چلو مرغ	۷
خورش آلو	۲
عدس پلو	۴
فسنجان	۱
قرمه سبزی	۵
قیمه	۴
کباب لقمه	۱
کلم پلو	۱
لوییا پلو	۴

یک نمونه استفاده از فرم بالا
 همراه با تغییرات مورد نیاز
 در طول کاربری فرم
 برای چند سال پیاپی
 اطلاعات فرم‌های قبلی
 به صورت اعدادی
 در کنار نام غذا در فرم جدید
 ذکر شده است

آبگوشت	۴
الویه	۵
آش رشته	۴
املت	۴
تاس کباب	۴
تماته پلو	۰
تن ماهی	۱
خوراک لوییا	۴
خوراک مرغ	۱
سوپ جو	۲
سوپ مرغ	۴
شامی نخود	۲
کباب لقمه	۲
کنلت	۱
کو کوسبزی	۷
کو کوسیب زمینی	۷
کو کوماستی	۴
ماست اسفناج	۴
ماکارونی	۷
نیمره	۴

هر علامت معادل یکبار
 تولید غذا در منزل است