



آزمون پایان پودمان

"سوالات اصول تغذیه"

۱) تغذیه در کدام یک از موارد زیر جایگاه مهمی دارد؟

- (۱) حفظ بیماری (۲) ارتقاء سلامت جامعه (۳) پیشگیری از سوانح (۴) ارتقاء بیماری

۲) کدام یک در مورد سوء تغذیه نادرست است؟

- (۱) فرآیند استفاده از مواد غذایی می‌باشد.
(۲) فقط شامل جذب مواد مغذی می‌باشد.
(۳) شامل هضم مواد غذایی نیز است.
(۴) خوردن را نیز شامل می‌شود.

۳) چرا مواد غذایی ارزش یکسانی ندارند؟

- (۱) زیرا وزن یکسانی ندارند.
(۲) زیرا قیمت یکسانی ندارند.
(۳) زیرا مواد مغذی آنها برابر نیست.
(۴) زیرا طعم آنها برابر نیست.

۴) ماده مغذی شامل کدام یک از موارد زیر است؟

- (۱) درشت مغذی‌ها (۲) سبزیجات (۳) غلات (۴) فقط ویتامین‌ها

۵) درشت مغذی‌ها شامل کدام یک از موارد زیر نمی‌باشد؟

- (۱) کربوهیدرات‌ها (۲) ویتامین‌ها (۳) پروتئین‌ها (۴) چربی‌ها

۶) سوء تغذیه شامل:

- (۱) فقط کم‌خواری (۲) فقط پرخواری (۳) کم‌خواری و پرخواری (۴) هر نوع بیماری

۷) کدام گزینه در مورد کمبودهای تغذیه‌ای صحیح می‌باشد؟

- (۱) ممکن است اولیه یا ثانویه باشند.
(۲) در نوع اولیه با دادن ماده مغذی خاص درمان نمی‌شود.
(۳) کمبودهای تغذیه‌ای فقط ثانویه می‌باشند.
(۴) کمبودهای تغذیه‌ای فقط اولیه می‌باشند.

۸) کدام یک جزو ویژگی‌های الگوی مصرف مواد غذایی در کشورهای ثروتمند نمی‌باشد؟

- (۱) متنوع نمی‌باشد.
(۲) مصرف فرآورده‌های حیوانی فوق‌العاده زیاد است.
(۳) دریافت پروتئین زیاد است.
(۴) دریافت چربی‌ها زیاد است.

۹) کدام یک از ویژگی‌های الگوی مصرف غذایی کشورهای فقیر است؟

- (۱) دریافت کم فرآورده‌های گیاهی
(۲) بالا بودن مصرف چربی‌ها
(۳) دریافت زیاد فیبر گیاهی
(۴) مصرف زیاد پروتئین حیوانی



آزمون پایان پودمان

۱۰) کدام یک در مورد الگوهای مصرف غذایی صحیح است؟

- ۱) در الگوی مصرف غذایی در کشورهای ثروتمند مصرف فیبر گیاهی زیاد است.
- ۲) در الگوی مصرف غذایی در کشورهای فقیر دریافت پروتئین زیاد است.
- ۳) درون یک الگوی مصرفی بعضی گروهها الگوی مصرف متفاوتی دارند.
- ۴) در الگوی مصرف غذایی در کشورهای ثروتمند دریافت چربی کم است.

۱۱) کربوهیدرات‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

- ۱) دو (۲) سه (۳) چهار (۴) پنج (۵)

۱۲) هر گرم از کربوهیدرات در بدن انسان چند کیلوکالری انرژی تولید می‌نماید؟

- ۱) پنج (۲) دو (۳) چهار (۴) یک

۱۳) کدام یک از انواع فیبر می‌باشد؟

- ۱) ساده (۲) محلول در آب (۳) پیچیده (۴) محلول در الکل

۱۴) شیرین‌ترین کربوهیدرات کدام است؟

- ۱) فروکتوز (۲) لاکتوز (۳) نشاسته (۴) گالاکتوز

۱۵) کدام جمله صحیح است؟

- ۱) سوربیتول در بین تک‌قندی‌ها سرعت جذب خیلی کندی دارد.
- ۲) مصرف زیاد سوربیتول ایجاد یبوست می‌نماید.
- ۳) سوربیتول در افراد مبتلا به اسهال استفاده می‌گردد.
- ۴) سوربیتول از فروکتوز شیرین‌تر است.

۱۶) کدام گزینه در مورد لاکتوز نادرست است؟

- ۱) در شیر وجود دارد.
- ۲) در شیر گاو بیشتر از شیر انسان وجود دارد.
- ۳) در روده شیرخوار محیط اسیدی ایجاد می‌نماید.
- ۴) از رشد میکروب‌های بیماری‌زا در روده شیرخوار جلوگیری می‌نماید.

۱۷) کدام یک در مورد پروتئین‌ها درست است؟

- ۱) واحدهای تشکیل دهنده آنها اسیدهای آمینه می‌باشند.
- ۲) هر گرم آن ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌نمایند.
- ۳) بهترین منبع انرژی می‌باشند.
- ۴) نیاز به آنها در تمام سنین یکسان است.



آزمون پایان پودمان

"سوالات آشپزی ۱"

۵۱) کدام گزینه در مورد جنس صفحه رنده به عنوان یکی از ابزارهای کار در آشپزخانه صحیح است؟

- (۱) پلاستیک (۲) فلز (۳) شیشه (۴) چوب

۵۲) این کارد از دسته نسبتاً بلند و تیغ کوتاه که برای فیله کردن، هسته گرفتن و دکور میوه و

سبزیجات استفاده می‌شود؟

- (۱) کارد برش (۲) کارد بی‌استخوان کن (۳) کارد تراش (۴) کارد خردکن

۵۳) کدام گزینه از مزایای استفاده تخته کار در آشپزخانه می‌باشد؟

- (۱) آسان تر کردن برش مواد غذایی (۲) مانع آسیب رسیدن به میز کار می‌شود.
(۳) بهداشتی تر بودن آن نسبت به سایر وسایل (۴) همه موارد صحیح است.

۵۴) از ابزار آشپزخانه که جهت هم زدن و مخلوط کردن مایعات و برخی مواد با یکدیگر از آن استفاده

می‌کنند چه نام دارد؟

- (۱) قابلمه (۲) تابه (۳) مفتول (۴) صافی

۵۵) برای تهیه انواع نان با ضخامت بسیار کم و نازک از کدام تابه استفاده می‌کنیم؟

- (۱) مخصوص سوتله (۲) گریل با خطوط برجسته (۳) بزرگ جهت سرخ کردن (۴) مخصوص پنکیک

۵۶) معمولی‌ترین و کاربردی‌ترین کارد موجود در آشپزخانه کدام می‌باشد؟

- (۱) PARING KNIFE (۲) CHEFS KNIFE (۳) BONING KNIFE (۴) CARVING KNIFE

۵۷) کاربرد یخچال بالای صفر کدام یک از گزینه‌های زیر می‌باشد؟

- (۱) نگهداری مواد در نقطه انجماد (۲) نگهداری مواد در دمای نزدیک به انجماد
(۳) نگهداری مواد در نقطه زیرانجماد (۴) همه موارد صحیح است.

۵۸) خرد و ریز کردن مواد کاربرد کدام دستگاه است؟

- (۱) وک (۲) فودپرسور (۳) مفتول (۴) کارد تراش



آزمون پایان پودمان

۵۹) برای سرخ کردن مواد در روغن با حجم زیاد، روغن باید چه درجه حرارتی را دارا باشد؟

۱۹۰ (۴)

۱۸۵ (۳)

۱۷۰ (۲)

۱۶۵ (۱)

۶۰) از دستگاه سرخ کن جهت سرخ کردن مواد به چه شیوه‌ای استفاده می‌شود؟

(۱) در روغن زیتون

(۲) در روغن حجم کم

(۳) در روغن حجم زیاد

(۴) بدون در نظر گرفتن حجم آن

۶۱) واژه PAN FRY بیانگر کدام یک از روش‌های طبخ می‌باشد؟

(۱) آب‌پز کردن مواد

(۲) سرخ کردن مواد با حجم کم

(۳) سرخ کردن مواد با حجم زیاد

(۴) سرخ کردن مواد به صورت بسته

۶۲) برای خارج کردن گوشت مرغ از استخوان سینه از کدام وسیله استفاده می‌گردد؟

(۱) کارد تراش

(۲) کارد بی‌استخوان کن

(۳) کارد برش

(۴) کارد میوه‌خوری

۶۳) برای فیله درست کردن از کدام قسمت استفاده می‌کنیم؟

(۱) سینه بدون استخوان

(۲) سینه با استخوان

(۳) ران

(۴) گردن

۶۴) میزان حرارت مورد نیاز جهت استاک مرغ چقدر است؟

(۱) ۵۰ دقیقه

(۲) ۲ ساعت

(۳) ۳ ساعت

(۴) ۴ ساعت

۶۵) برای رست کردن گوشت گوسفند از چه قسمت‌هایی از گوشت گوسفند استفاده می‌شود؟

(۱) شانه - قسمت انتهای گردن - ساق پا - فیله - سینه

(۲) ران - قسمت ابتدای گردن - فیله - سینه

(۳) سردست - قسمت انتهای گردن - قلم پا - فیله

(۴) شانه - ران - وسط گردن - سینه

۶۶) جهت گریل کردن گوشت گوساله از چه قسمت‌هایی از گوشت گوساله استفاده می‌شود؟

(۱) ران - فیله - دنده متصل به راسته

(۲) فیله استیک شده - راسته استیک شده

(۳) مغز ران - سینه استیک شده

(۴) فیله استیک شده - سینه استیک شده

۶۷) برای تهیه استاک گوشت چه مدت زمان حرارت نیاز است؟

(۱) ۱-۲ ساعت

(۲) ۲-۴ ساعت

(۳) ۳-۴ ساعت

(۴) ۴-۶ ساعت

۶۸) کدام روش برای پخت ماهی‌ها به کار نمی‌رود؟

(۱) گریل

(۲) فیله

(۳) استیک

(۴) درسته



آزمون پایان پودمان

"سؤالات آشپزی ۲"

۱۰۱) «استیک نعنا» جزو کدام گروه غذاها محسوب می‌شود؟

- (۱) اصلی (مرغ) (۲) اصلی (گوشت) (۳) پیش غذاها (۴) اصلی (ایرانی)

۱۰۲) براساس تقسیم‌بندی کتاب کدام گزینه جزو دسرها می‌باشد؟

- (۱) کوکتل میگو (۲) سالاد سیب‌زمینی (۳) کالزون (۴) کوکتل میوه

۱۰۳) جهت تهیه کدام پیش غذا از روغن زیتون استفاده می‌شود؟

- (۱) گلدن چیز (۲) سولفه قارچ (۳) گارلیک تست (۴) کاناپه مرغ

۱۰۴) «کاناپه مرغ» جزو کدام نوع از غذاها است؟

- (۱) اردور (۲) دسر (۳) غذای اصلی (۴) سوپ

۱۰۵) جهت تهیه «کاناپه مرغ» از چه قسمت‌های مرغ استفاده می‌شود؟

- (۱) سینه - بال (۲) گردن - سینه (۳) ران - سینه (۴) ران - کتف

۱۰۶) برای تهیه «سولفه قارچ» از چه نوع پنیری استفاده می‌شود؟

- (۱) هلندی (۲) پیتزا (۳) معمولی (۴) مزرلا

۱۰۷) برای تهیه «کوکتل میگو» از چه نوع سسی استفاده می‌شود؟

- (۱) مایونز (۲) تازندابلند (۳) گوجه‌فرنگی (۴) سفید

۱۰۸) جهت تهیه «گلدن چیز» از چه نوع آردی استفاده می‌کنیم؟

- (۱) سفید (۲) برنج (۳) سوخاری (۴) ذرت

۱۰۹) معروف‌ترین سوپ فرانسه کدام گزینه می‌باشد؟

- (۱) مرغ کرم‌دار (۲) عدس (۳) پیاز (۴) قارچ

۱۱۰) جهت تهیه «سوپ مرغ کرم‌دار با قارچ تازه» از چه قسمت‌های مرغ استفاده می‌کنیم؟

- (۱) استاک (۲) آب استخوان (۳) سینه (۴) هر سه گزینه صحیح است.



آزمون پایان پودمان

۱۱۱) برای تهیه «سوپ پیاز فرانسوی» از پیاز به عنوان یکی از مواد مورد نیاز آن چگونه استفاده می‌شود؟

- (۱) حبه‌ای (۲) خلال شده (۳) پیاز کوچک (۴) ریزشده

۱۱۲) در «سالاد کلم و ژامبون» از چه نوع کلمی استفاده می‌شود؟

- (۱) سفید (۲) قرمز (۳) فندوقی (۴) بروکلی

۱۱۳) در «سالاد مرغ» از چه نوع سس استفاده می‌شود؟

- (۱) بشامل (۲) گوجه‌فرنگی (۳) مایونز (۴) ریحان

۱۱۴) جهت تهیه «سالاد قارچ» به کدام حالت تخم مرغ نیازمندیم؟

- (۱) آب پزسفت (۲) نیم پز (۳) نیمرو (۴) خاگینه

۱۱۵) جهت تهیه «سالاد پاستا» از چه نوع پیازی استفاده می‌شود؟

- (۱) خلال شده (۲) ریز شده (۳) حبه‌ای (۴) پیازچه

۱۱۶) کدام گزینه در مورد مواد لازم جهت تهیه «سالاد هویج و سیب» صحیح است؟

- (۱) هویج - سیب زرد - تربچه - نمک
(۲) جعفری ریزشده - ماست چکیده - سس مایونز
(۳) کشمش سبز - روغن مایع - آب لیموترش
(۴) هر سه گزینه صحیح است.

۱۱۷) کدام گزینه از مواد لازم جهت تهیه «رولت گوشت» نمی‌باشد؟

- (۱) شیر (۲) تخم مرغ (۳) خامه (۴) زعفران آب شده

۱۱۸) برای پخت «رولت گوشت» در فر چه مدت زمان لازم است؟

- (۱) ۲۰ دقیقه (۲) ۳۰ دقیقه (۳) ۴۵ دقیقه (۴) ۵۰ دقیقه

۱۱۹) در کدام غذای زیر از «سیر» استفاده می‌کنیم؟

- (۱) استیک نعناع (۲) استیک فلفل (۳) بیفاستروگائف (۴) رولت گوشت

۱۲۰) جهت تهیه «استیک فلفل» از کدام قسمت گوشت گوساله استفاده می‌کنیم؟

- (۱) ران (۲) راسته (۳) فیله (۴) سینه



"سؤالات سفره‌آرایی"

۱۵۱) مواد لازم برای تهیه ژله کدام گزینه است؟

- ۱) یک بسته پودر ژله - چهار ورق ژلاتین - یک عدد موز - یک لیوان آب
- ۲) یک بسته پودر ژله - دو ورق ژلاتین - یک عدد موز - دو لیوان آب
- ۳) یک بسته پودر ژله - سه ورق ژلاتین - یک عدد موز - یک لیوان آب
- ۴) دو بسته پودر ژله - سه ورق ژلاتین - یک عدد موز - یک لیوان آب

۱۵۲) تزیین تریچه به چه صورت می‌تواند باشد؟

- ۱) گل آهار از تریچه - رز - گل کوکب - مینا
- ۲) گل رز - کوکب - گل آهار - فرفره - گل لاله - قارچ - موش
- ۳) گل آهار - رز - مینا - لاله - قارچ
- ۴) گل آهار - رز - مینا - سنبل - لاله - قارچ - موش

۱۵۳) مواد لازم جهت پودینگ کارامل عبارت است از:

- ۱) شیر - شکر - تخم مرغ - بادام - کره - نشاسته
- ۲) شیر - قند - زرده تخم مرغ - پسته - کره - نشاسته
- ۳) شیر - شکر - سفیده تخم مرغ - پسته - کره - نشاسته
- ۴) شیر - شکر - تخم مرغ - پسته - کره - نشاسته

۱۵۴) اصول تزیین میزناهارخوری به چه صورت می‌باشد؟

- ۱) از گل با شاخه بلند استفاده شود.
- ۲) ارتفاع سطح میزناهارخوری نباید بیش از ۳۰ سانتی‌متر باشد.
- ۳) دسته گل میزناهارخوری باید یک طرفه باشد.
- ۴) چند شاخه گل روی میزناهارخوری یک دسته گل با سفره، بشقاب، لیوان با تزیین روی میز هماهنگ باشد.

۱۵۵) گوجه‌فرنگی را چگونه به صورت گل مورد استفاده قرار می‌دهیم؟

- ۱) آن را به شش قسمت تقسیم می‌کنیم و سالم به شکل گل در می‌آوریم.
- ۲) از عرض به دو قسمت تقسیم کرده بعد به شکل گل در می‌آوریم.
- ۳) از طول به صورت مساوی بریده می‌شود و برش‌ها به صورت دایره در کنار هم قرار می‌گیرد.
- ۴) اصلاً گوجه‌فرنگی را تقسیم‌بندی نمی‌کنیم.

۱۵۶) اصول پذیرایی به چه صورت است؟

- ۱) استعداد کدبانوگری در انواع غذا، نوع سرویس و ذوق و سلیقه، تجانس در نظر گرفته می‌شود.
- ۲) مناسب با وسایل لوکس و گران قیمت تهیه غذاهای مطبوع می‌باشد.
- ۳) طرز پذیرایی و نوع غذا باید با موقعیت میهمان، سن، شغل و ملیت آنها تطبیق داد.
- ۴) گزینه ۱ و ۳ صحیح است.



آزمون پایان پودمان

۱۵۷) سرو غذا در مهمانی‌های رسمی به چه ترتیبی می‌باشد؟

- (۱) غذا رسمی - سوپ - سبزی
(۲) پیش غذا - اردور - سوپ - غذای اصلی
(۳) دسر - سالاد - سبزی - سوپ
(۴) ماهی - مرغ - برنج - سوپ

۱۵۸) استفاده از وسایل سرو غذا به چه چیزی بستگی دارد؟

- (۱) تعداد مهمان‌ها
(۲) نوع غذا
(۳) نوع مهمانی
(۴) موقع و هنگام پذیرایی

۱۵۹) از تزیینات قالبی برای چه چیزهایی می‌توان استفاده کرد؟

- (۱) سیب‌زمینی - شلغم - چغندر - هویج - ترب
(۲) هندوانه - خربزه - طالبی - لیموعمانی - شلغم
(۳) هندوانه - انواع سبزیجات - خربزه - پرتقال
(۴) خربزه - سیب درختی - سیب زمینی - لبو

۱۶۰) محل قرار گرفتن دسته گل بر روی میز ناهارخوری:

- (۱) در گوشه سمت چپ میز قرار می‌دهیم.
(۲) در گوشه سمت راست میز قرار می‌دهیم.
(۳) در وسط میز ناهارخوری
(۴) در میزهای بیضی شکل نیازی به تزیین گل نداریم.

۱۶۱) هندوانه به فرم طوطی:

- (۱) هندوانه طول ۶۰ cm الگو مورد نظر - سوزن ته گرد - زیتون سیاه
(۲) هندوانه به طول ۴۰ cm الگوی مورد نظر - چوب کبریت - آلبالو
(۳) می‌توانیم با چاقو آن را برش داده شکل مورد نظر را پیاده می‌کنیم.
(۴) هندوانه گرد باشد - گیلان - آلبالو - خلال

۱۶۲) رولت چگونه وسیله‌ای است؟

- (۱) این وسیله جهت خطوط طرح‌های مورد نظر مثل هندوانه و خربزه
(۲) از این وسیله برای بریدن انواع هندوانه استفاده می‌شود.
(۳) می‌توانیم داخل میوه‌ها را به وسیله‌ی آن خالی کنیم.
(۴) گزینه ۲ و ۳ صحیح است.

۱۶۳) مواد لازم برای سالاد فرانسوی عبارت است از:

- (۱) نمک - فلفل - جعفری - ماست کیسه‌ای - گوجه‌فرنگی - پیازچه - خیارشور - سیب‌زمینی
(۲) نمک - جعفری - خیارشور - کاهو - سوسیس - گشنیز - آویشن
(۳) جعفری - ماست کیسه‌ای - سس خردل - آویشن - فلفل سبز
(۴) گشنیز - جعفری - نمک - فلفل - پیاز - آویشن - سس خردل

اصول تندیس

آئینہ (۱)

آئینہ (۲)

سفرہ آرائی

۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۵۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۰۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۵۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲۰۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲۵۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۶۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۱۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۶۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲۱۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۲۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۲۶۱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶۹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۷۰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>