

SABAH		Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	1.06.2018		Kalori Değeri (KCAL)
							KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114
ÖĞLEN							BROKOLİ ÇORBASI ETLİ TAZE Fasulye BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	59 110 270 70 150
İÇİNDİ							MEYVE	70
TOPLAM KALORİ				0				1053

		1.06.2018		1.06.2018		1.06.2018		1.06.2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
5.5-9.5 yaş						2 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ		1 SÜT 3-4 ET 2-6 TAHLIL 1-2 MEYVE	
9.5-14 yaş						2 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ		1 SÜT 4-5 ET 6-8 TAHLIL 1-2 MEYVE	

SABAH		Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	7.06.2018		Kalori Değeri (KCAL)	
	KAŞAR PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGEET SAND. SÜT	210 114	BEYAZ PEYNİR-KARISIK ZEYTİN-DOMATES SÜT	174 114	PATATESLİ BOREK SÜT	220 114		SİMİT - ÜĞEN PEYNİR	195
ÖĞLEN		EDÖĞELİN ÇORBA PÜRELİ KÖFTE İZGARASI TEL SEHİYELİ PİRİNG PİLAVI SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR	148 280 282 288 150	MERÇİMEK ÇORBASI PÜRELİ ROSTO KÖFTE MILANESİ SOĞLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 260 280 70 150	DOMATES ÇORBASI ETLİ BEZELYE ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	148 210 244 70 150	PIKNIK	
İÇİNDİ		MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	YOĞURT	70		
TOPLAM KALORİ		1542	1365	1226					

		4.06.2018		5.06.2018		6.06.2018		7.06.2018		8.06.2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
5.5-9.5 yaş		2 SÜT 4 ET 6 TAHLIL 1 MEYVE	1 SÜT 0-1 ET 1 SERBEZ 1-2 MEYVE 0-4 TAHLIL	1 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ	1 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ	2 SÜT 3 SÜT 1 ET 4-5 ET 6-8 TAHLIL 1 MEYVE	3 SÜT 1 ET 8 TAHLIL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 1-2 MEYVE 0-2 TAHLIL			
9.5-14 yaş		1 SÜT 4 ET 6 TAHLIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1-2 ET 1 SERBEZ 4-6 TAHLIL	1 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ	2 SÜT 1 ET 4 TAHLIL 1 MEYVE 1 SERBEZ	3 SÜT 1 ET 8 TAHLIL 1 MEYVE	1 SÜT 4-5 ET 1-2 MEYVE 2-4 TAHLIL				

SABAH		Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	7.06.2018		Kalori Değeri (KCAL)	
ÖĞLEN									
İÇİNDİ									
TOPLAM KALORİ				0					
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
5.5-9.5 yaş									
9.5-14 yaş									

SABAH		Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	7.06.2018		Kalori Değeri (KCAL)	
ÖĞLEN									
İÇİNDİ									
TOPLAM KALORİ				0					
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
5.5-9.5 yaş									
9.5-14 yaş									

SABAH		Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	Kalori Değeri (KCAL)	7.06.2018		Kalori Değeri (KCAL)	
ÖĞLEN									
İÇİNDİ									
TOPLAM KALORİ				0					
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
5.5-9.5 yaş									
9.5-14 yaş									

AÇIKLAMALAR
Her bir besin içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruba; 'sütlü, etli, tahıllı, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
Bu besin gruplarını 1 portasyona bir öğelik ortalamalar şeklinde tablo halinde verilmistir.
Çocukların, ve ergenlerin ayrıca bir öğelik almaları gereken ortalamı besin miktarları tablo halinde verilmistir.
Çocukların öğelik ve öğelik dışında tüketimi gereken besin miktarları tablo halinde verilmistir.
Besin grubu ihtiyacı olan besinler öğelik tüketilen öğelik miktarları ve ayrıca gerektiği yönde besinler kullanılmaktadır.
Mevsime göre değişen besin grupları ihtiyacı hesaplanmasında beslenme ve diyet uzmanı tarafından değerlendirilmektedir.

Besin Grubu Besin Miktarları		
1. portasyon miktarı		
Süt grubu	1 su bardağı süt veya aynısı veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir	
Et grubu	1 küçük kadeh et veya 1 parçacık veya 4-5 yemek kaşığı kurutulmuş et veya	
Tahıl grubu	1 kupa dilim ekmek veya 2 parçacık kepek veya makarna veya 1 kupa çorba	
Sebze	1 küçük salata (5 yemek kaşığı)	
Meyveler	1 orta boy meyve	
Yaşa Göre Gerekli Tüketilmesi Önerilen Besin Grubu Miktarları		
BESİN GRUPLARI	5.5-9.5 yaş	9.5-14 yaş
Süt grubu	3 portasyon	3 portasyon
Et grubu	4-6 portasyon	5-6 portasyon
Tahıl grubu	6-8 portasyon	8-12 portasyon
Sebze	1 portasyon	2 portasyon
Meyveler	2-3 portasyon	2-3 portasyon
Yağ ve şeker ihtiyacı göre günlük beslenmeye etkisizdir.		