

Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		2/1/2018		Kalori Değerleri (KCAL)		2/2/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH													
ÖĞLEN													
İKİNDİ													
TOPLAM KALORİ													
2/5/2018		2/6/2018		2/7/2018		2/8/2018		2/9/2018		2/9/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	TAHİN PEKMEZLİ BAĞET SANDVIÇ SÜT	180 114	PEYNIRLI POĞACA SÜT	157 114	YUMURTA B.PEYNİR ZEYTİN SÜT	305 114	K.PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	BARDAKTA TAM TAHLIL GEVREK SÜT	198 114			
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI ETLİ NOHUT YEMEĞİ TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	204 250 362 70 150	BUĞDAY ÇORBASI LAHANA DOLMASI FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	228 230 235 70 150	MERCİMEK ÇORBASI PIZZA KEŞKÜL AYRAN SALATA BAR	197 480 325 118 150	ŞAFAK ÇORBA SAHAN KÖFTE FİRİN MAKARNA MEYVE SALATA BAR	140 300 272 144 150	EZOĞELİN ÇORBASI KIYMALI KAŞARLI FİRİN PATATES ERİŞTE KAVURMA MEYVE SALATA BAR	220 300 150 70 150			
İKİNDİ	TUZLU KURABIYE	125	MEYVELİ MUHALLEBİ	220	MEYVE SALATASI	150	MEYVELİ YULAFLI YOĞURT	220	MOZAİK PASTA	227			
TOPLAM KALORİ		1455		1404		1839		1550		1429			
2/5/2018		2/6/2018		2/7/2018		2/8/2018		2/9/2018		2/9/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan	
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 2 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 1-2 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3 ET 4 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE
9,5-14 yaş	1 SÜT 2 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
2/12/2018		2/13/2018		2/14/2018		2/15/2018		2/16/2018		2/16/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	LABNE PEYNIRLI BUĞDAY EKMEĞİ SÜT	180 114	OPTIMAL TOST SÜT	275 114	SADE OMLET B.PEYNİR ZEYTİN SÜT	240 114	SİMİT ÜÇGEN PEYNIİR SÜT	185 114	TEREYAĞLI BALLI TAM BUĞDAY EKMEĞİ SÜT	140 114			
ÖĞLEN	DOMATESLI TEL ŞEHRİYE ÇORBASI ISKENDER ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI LİMONATA SALATA BAR	176 280 270 80 150	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI KREMKARAMEL SALATA BAR	197 210 212 144 150	EZOĞELİN ÇORBASI SOSLU MANTI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	220 345 220 70 150	KREMALI SEBZE ÇORBASI İZMİR KÖFTE MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 270 355 70 150	DÜĞÜN ÇORBASI ETLİ KIRI FAŞÜLYE NANELİ BULGUR PİLAVI SÜTLAÇ SALATA BAR	142 185 270 250 150			
İKİNDİ	MEYVE	70	MEYVE	70	TIRAMISU	277	CEVİZLİ KEK	170	MEYVE SALATASI	150			
TOPLAM KALORİ		1320		1372		1636		1479		1401			
2/12/2018		2/13/2018		2/14/2018		2/15/2018		2/16/2018		2/16/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan	
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 10 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 0-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
9,5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 10 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 4-5 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 0-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
2/19/2018		2/20/2018		2/21/2018		2/22/2018		2/23/2018		2/23/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	MILFOY BÖREĞİ SÜT	220 114	B.PEYNİR ZEYTİN HAVUÇ SÜT	174 114	EV YAPIMI AÇMA SÜT	200 114	AŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNIİR SALATAL SÜT	325 114	AYVA RECÇELLİ BAĞET SÜT	150 114			
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE ZEYTİN SOSLU MAKARNA SUPANGLE SALATA BAR	220 320 280 250 150	İSPANAK ÇORBASI ETLİ NOHUT YEMEĞİ SADE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	105 250 342 70 150	DOMATES ÇORBASI HAMBURGER AYRAN ŞANTİLİ ELMA TATLISI SALATA BAR	148 500 114 182 150	MERCİMEK ÇORBASI YUMURTALI İSPANAK PEYNIİRLİ SU BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	197 220 200 70 150	YAYLA ÇORBA PATATES OTURTMA FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 235 250 70 150			
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	150	SÜTLAÇ	250	KURUYEMİŞ	120	MEYVELİ TART	154	MEYVELİ YULAFLI KURABIYE	150			
TOPLAM KALORİ		1704		1455		1528		1430		1267			
2/19/2018		2/20/2018		2/21/2018		2/22/2018		2/23/2018		2/23/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan	
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 0-3 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 2-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE
9,5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 4-5 ET 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
2/26/2018		2/27/2018		2/28/2018		2/28/2018		2/28/2018		2/28/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	DOMATES SOSLU KAŞARLI TOST SÜT	230 114	YUMURTA- B.PEYNİR-TAHİN HELVA SÜT	222 114	PATATESLİ BÖREK SÜT	220 114							
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA ETLİ BEZELYE YEMEĞİ ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI İRMİK HELVASI SALATA BAR	197 210 270 202 150	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI FİRİN KARNABAHAHAR BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 170 212 70 150	MİNSTRONE ÇORBA EKŞİLİ KÖFTE PEYNIİR SOSLU MAKARNA SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR	110 220 244 225 150							
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	150	PASKALYA ÇÖREĞİ	300	YULAFLI MEYVELİ YOĞURT	220							
TOPLAM KALORİ		1523		1458		1503							
2/26/2018		2/27/2018		2/28/2018		2/28/2018		2/28/2018		2/28/2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan		Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan	
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 0-3 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
9,5-14 yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE

AÇIKLAMALAR

Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeven besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.

Bu besin gruplarının 1 porşonuna ili ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.

Cocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir.

Cocukların okulda verdikleri ve okul dışında yemeleri gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir.

Besin grubu ihtiyaçları belirleirken okulda tüketilen elmek miktarları ve salata bardakları vıvecekler hesapları katlanmıştır.

Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besin Grubu	1 Porşon Miktarı	1 Öğrenci Miktarı
Süt	150 ml	150 ml
Et	50 gr	50 gr
Tahıl	50 gr	50 gr
Meyve	100 gr	100 gr
Sebze	100 gr	100 gr
Yağ	5 gr	5 gr
Şeker	5 gr	5 gr