

**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK GELİŞTİRİLEN
MENÜ MODELLERİ VE
ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ LİSTELERİ**

ANKARA 2010

1. Basım : Eylül 2010, Ankara, 3500 Adet
ISBN : 978-975-590-330-9
Sağlık Bakanlığı Yayın No : 798

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığına aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi «Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri» Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayın No ve Tarihi şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

Baskı : Deniz Matbaacılık - İvedik O.S.B. Matbaacılar Sitesi 1514. Sokak No:23
Tel :0.312. 394 79 52 Yenimahalle / ANKARA

HAZIRLAYANLAR

Doç. Dr. Murat Baş
Yrd. Doç. Dr. Saniye Bilici
Uzm. Dyt. Mehtap Ersin Bayrak
Dyt. Cansel Tütüncüoğlu

KOORDİNATÖRLER

Dr. Seraceddin Çom
Yrd. Doç. Dr. Hasan Irmak
Uzm. Gıda Müh. Cengiz Kesici
Gıda Müh. Ercan Erkan

EMEĞİ GEÇENLER

Prof. Dr. Tanju Besler	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı
Prof. Dr. Yasemin Beyhan	Türkiye Diyetisyenler Derneği Yönetim Kurulu Üyesi
Dr. Dyt. Biriz Çakır	T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
Uzm. Dyt. Mevlüde Kızıl	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi
Dyt. Çiğdem Bölük Öngüner	MESA Hastanesi Diyetisyeni
Prof. Dr. Fatma Sağlam	Emekli Öğretim Üyesi
Prof. Dr. Nevin Şanlier	Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı
Dr. Dyt. Fatih Uyar	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Toplu Beslenme Sistemleri AB Başkanı

İÇİNDEKİLER	SAYFA NO
GİRİŞ	7
BÖLÜM I: MENÜ PLANLAMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	
1. Menü Nedir? Menü Planlamayı Etkileyen Etmenler Nelerdir?	11
2. Menü Modeli Nedir? Nasıl Kullanılmalıdır?	11
3. Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Menü Planlama İlkeleri	12
4. Menülerin Denetimi	13
BÖLÜM II: MENÜ MODELİ ÖRNEKLERİ VE MENÜ ÖRNEKLERİ	15
BÖLÜM III: MENÜ MODELLERİNDE BELİRTİLEN YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI	25
BÖLÜM IV: MENÜLERDE YER ALAN YEMEKLERİN BİRER PORSİYONLARININ İÇİNE GİREN YİYECEK GRAMAJ LİSTESİ	29
KAYNAKLAR	35
EKLER	36
TUTANAK	40

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun büyük çoğunluğunu oluşturan çocuk ve gençlerimizin sağlıklı, üretken ve verimli olmalarında yeterli ve dengeli beslenmeleri ve hareketli bir yaşam tarzı benimsemiş olmaları büyük önem taşımaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme doğumdan ölüme kadar insan yaşamı boyunca yalnız fizyolojik gereksinimin giderilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin giderilmesinde de önemli rol oynamaktadır. Okul çağı çocukları, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biri olup çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz bir yaşam tarzı ilerleyen yaşlarda kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

Okul çağındaki çocuk ve gençlerin hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin ögesine olan gereksinimi yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden zengin bir diyet tüketmek çok önemlidir. Çünkü “sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk, sağlıklı çocukluk ise; sağlıklı yetişkinlik demektir”.

Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi ve okul çağlarının ilk yıllarında şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan uygulama ve faaliyetler ile eğitim kadrosunun sergilediği örnek davranışlar çocuklarımız ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Günümüzde okul çağı çocuklarına yönelik verilen toplu beslenme hizmetleri irdelendiğinde, okul kantinleri ve son yıllarda hızla artan hizmet özelleştirilmesi kapsamında dışarıdan yemek hizmeti satın alarak verilen yemekhane hizmetlerinin öğrencilerin beslenmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Özellikle tam gün okullarda öğrencilerin beslenmelerine olumlu katkı sağlayacak toplu beslenme hizmetlerinin kaliteli, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun yürütülmesi son derece önem kazanmaktadır.

Okul çağı çocuklarında beslenme, yaşa, cinsiyete ve yapılan fiziksel aktiviteye bağlı olarak değişiklik göstermekle beraber büyüme ve gelişmedeki hızlanma nedeniyle yetişkinlerden farklıdır. Büyüme ve gelişme olumlu katkı sağlaması bakımından besinlerle yaş grubuna ve cinsiyete göre enerji ve besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineraller) günlük olarak yeterli miktarlarda alınması gerekir (Ek 1). Okul çağı

çocuklarına yönelik menü modelleri geliştirilirken dikkat edilmesi gereken hususlar Bölüm I'de belirtilmiştir. Bu doğrultuda tam gün eğitim veren okullarda toplu beslenme hizmeti servislerinde uygulanabilecek üç kaptan oluşan set-seçimsiz menü modelleri geliştirilmiştir. Menü modellerine uygun örnek öğle yemeği listeleri oluşturulmuştur (Bölüm II). Ayrıca hazırlanan menü modellerinde grup adı olarak belirtilen yemek isimleri verilmiş (III.Bölüm) böylece bu programı uygulayacaklara mutfak, personel, mevsimsel ve yöresel farklılıklar, araç-gereç imkanları doğrultusunda kendisi karar vererek son menü listesini oluşturma şansı verilmiştir. Böyle bir sistem kuruluşun toplu beslenme sistemi olanakları çerçevesinde uygulamada esneklik getirecektir. Çalışmanın son bölümünde (IV. Bölüm) yemek grupları kapsamında yemeklerin içerisine giren yiyecek gramajları ile bu yemeklerin birer porsiyonlarının enerji ve protein değerleri belirtilmiştir.

Hazırlanan menü modelleri dönüşümlü olarak her ay uygulanabilir niteliktedir. Menü modellerinin oluşturulmasında mevsimsel ve bölgesel farklılıklar da göz önüne alınarak I. Kap yemeklere (ana yemek) alternatif yemek örneği de belirtilmiştir. Menü modelleri örnekleri hazırlanırken her modelde farklı sıklıklarda yemeklerin kullanılmasına özen gösterilmiştir. Örneğin kış ayları için II. Kap yemeklerden olan çorbanın haftada 2-3, kuru baklagillerin yemeklerinin 15 günde 1 kez verilmesine, bahar aylarında ise daha çok zeytinyağlı yemeklere, salata, sebze ve meyvelere ağırlık verilmesine dikkat edilmiştir. Hazırlanan tüm menü modellerinde çocukların günlük olarak kalsiyum alımlarına katkı sağlayacak besinlerin/yemeklerin bulunmasına, ilerleyen yaşlarda doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması açısından sevilmediği düşünülen bazı sebze yemeklerine kurubaklagillere farklı sunumlar ile belirli aralıklarla yer verilmesine özen gösterilmiştir. Birinci kap yemeklerden büyük parça et yemeklerinin yerine genellikle çocukların daha rahat tükettikleri küçük parça et yemekleri ve köfteler tercih edilmiştir. Menü modellerinde haftada 1kez tatlı verilmiş ve örnek yemek listelerinde de tercihen bu tatlılar sütlü tatlı olarak kullanılmıştır. Ayrıca, menü modellerinin oluşturulmasında ekonomiklik, lezzet, görünüm, besin değeri ve mevsimsel özellikler yönünden çeşitliliğin sağlanmasına özen gösterilmiştir.

BÖLÜM I

MENÜ PLANLAMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

1. MENÜ NEDİR, MENÜ PLANLAMAYI ETKİLEYEN ETMENLER NELERDİR?

Menü; Toplu Beslenme Sistemlerinde servis edilen yemeklerin listesi olup tüketici ile kuruluşların beslenme servisi örgütleri arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır. Daha ayrıntılı bir tanımla; menü tüketicilerin gereksinim ve/veya talepleri doğrultusunda, tasarlanan yiyecek ve içeceklerin bir planıdır. Menü planlamayı etkileyen en önemli etkenler beslenme servisi örgütüne ve tüketici/müşteriye ait etmenlerdir.

Beslenme Servisi Örgütüne Ait Etmenler; beslenme servisi örgütünün şekli ve amacı, bütçesi, piyasa koşulları, fiziksel imkanlar, araç-gereçler, servis şekli ve personel durumu gibi faktörlerdir.

Tüketici/Müşteriye Ait Etmenler ise menü planlanan grubun besin gereksinimleri, beslenme alışkanlıkları ve yemek tercihleri gibi etmenlerdir.

Planlanan menüler; gereksinmeyi karşılamalı, çeşitlilik ve uyum sağlanabilmeli, subjektif kalitesi yüksek olmalı, hijyenik kalitesi, besin değeri, korunumu ve çeşitliliği sağlanabilir olmalı, aynı zamanda ekonomik de olmalıdır.

2. MENÜ MODELİ NEDİR, NASIL KULLANILMALIDIR?

Menü modeli veya menü iskelet, yemek listeleri hazırlanmadan önce yemek gruplarına göre (yemek adları verilmeksizin) menü taslağının oluşturulduğu bir ön çalışmadır. Menü modelinde I. II. ve III. kapta yer alan yemek grupları belirtilmek suretiyle uygulayıcılara hem esneklik sağlanmış olur hem de menü tasarlayıcısının oluşturduğu menüyü daha sağlıklı bir şekilde denetlemesine olanak verilmiş olur. Menü modelleri geliştirilirken öncelikle II. kap yemeklerin sistematik dağılımı sağlanır, daha sonra I. ve III. kap yemekler mevsim, piyasa koşulları, personel vb. faktörler göz önünde bulundurularak modele yerleştirilir. Yemek listeleri oluşturulurken yemek seçiminde her üç kabın birbiri ile besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, hazırlama, pişirme yöntemleri ve servis ısıları bakımından uyumu değerlendirilmelidir.

Menü Modeline Uygun Yemek Listelerinin Planlanmasında

Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- ❖ Set-seçimsiz menüler genellikle üç kaptan oluşmaktadır. Bu nedenle, üç yemek grubunun her birinden birer tane seçilerek menü oluşturulur.
- ❖ Aynı öğündeki menü örüntüsünde yer alan yemeklerde renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır. Örneğin hepsi sulu kıvamda veya hepsi kırmızı renkli olan yemekler bir arada bulunmamalıdır.

- ❖ Yemek seçiminde menü örüntüsü açısından yemekler birbirini izleyen günler itibariyle de çeşitlilik göstermeli, sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- ❖ Haftanın aynı günlerine, benzer örüntüdeki menülerin gelmemesine dikkat edilmelidir.
- ❖ Birinci kap yemekler bütçe ve kuruluşun olanakları dâhilinde ve yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri çerçevesinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler ve etli sebze yemekleri birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılır.
- ❖ Birinci kap yemeklerden etli sebze yemeklerinin yanına II. kap yemek olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, III. kap olarak da salatalar verilmemelidir.
- ❖ Etli dolma ve sarmaların yanına II. kap olarak pilav verilmemelidir.
- ❖ Etli kuru baklagil yemeklerinin yanında II. kap olarak makarna, börek veya zeytinyağlı yemekler verilmemelidir.
- ❖ Çocukların kalsiyum ihtiyaçlarının karşılanması bakımından her gün mutlaka bir kalsiyum kaynağının (süt ve ürünleri) bulunmasına özen gösterilmelidir.
- ❖ Zeytinyağlı yemeklerin yanına III. kap olarak salata verilmemelidir.
- ❖ Çorbaların yanına komposto, hoşaf lar verilmemelidir.
- ❖ Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.

3. OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YÖNELİK MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

Kreşler, anaokulları, ilköğretim ve lise çağındaki çocuklar ve ergenler ile yatılı okullar, yetimhaneler ve hastanelerde tedavisi süren aynı grup bireylerin beslenmeleri son derece önemlidir. Çocuklara yönelik sunulacak beslenme hizmetleri hem yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik etme hem de küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırma açısından son derece önemlidir. Birçok çocuk, hamburger, patates cipsi ve meşrubattan oluşan bir öğünü tüketmekten büyük haz duyar. Ancak menü planlanırken, büyüme ve gelişme sürecinin hızlı ve devamlı olması nedeni ile ağırlık birimi başına enerji ve besin öğelerine (özellikle hayvansal kaynaklı protein, kalsiyum, demir gibi mineraller, vitaminler) bu yaş grubunun gereksinmelerinin fazla olduğu göz önüne alınmalıdır.

Menüde yer alan yemekler, çocukları cezbetmek için çekici hale getirilebilir ve nadiren de olsa popüler tercihlere yer verilebilir.(hamburger menüleri gibi) Hamburger menüleri; tam tahıl ekmeği kullanılarak, salata ilave edilerek ve içecek olarak ayran ya da taze sıkılmış meyve suları ile sağlıklı hale getirilebilir. Yağlı patates cipsi yerine, fırınlanmış elma dilim patatesler çocuklar için daha sağlıklı lezzetler olacaktır. Bu şekilde yağ içeriği düşük, posa oranı yeterli, besin öğeleri açısından dengeli ve sağlıklı bir hamburger menü elde edilmiş

olur. Makarna ve pilav çeşitleri çocuklar için cazip ve besleyici hale getirilebilir. Menüde makarna çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebze ve kıymalı gibi kombine seçenekler sunulabilir. Hamur tatlılar yerine, sütlü meyveli tatlılar menüde yer alabilecek olumlu seçeneklerdir.

Amerika Tarım Örgütü (United States Department of Agriculture -USDA); okul beslenme programlarında uygulanan menülerin enerji ve besin öğeleri içeriği Tablo 1’de olduğu gibi belirlemiştir. Okullarda sunulan menülerin enerji ve temel besin öğelerinin beş günlük ortalama değerleri tabloda yer alan değerlere ulaşmalıdır.

Tablo 1: Okul Beslenme Programlarında Uygulanan Menülerin Enerji ve Besin Öğeleri İçeriği






	KAHVARTI				ÖĞLE YEMEĞİ			
	3-6 yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş	3-6 Yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş
Enerji (kkal)	419	500	588	625	558	667	783	846
Toplam yağ (%)	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30
Doymuş yağ (%)	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10
Protein (g)	5.5	7.0	11.25	12.5	7.3	9.3	15.0	16.7
Kalsiyum (mg)	200	200	300	300	267	267	400	400
Demir (mg)	2.5	2.5	3.4	3.4	3.3	3.3	4.5	4.5
A vitamini (RE)	119	175	225	225	158	233	300	300
C vitamini (mg)	11.0	11.25	12.5	14.4	14.6	15.0	16.7	19.2
Kolesterol (mg)	<75	<75	<75	<75	<150	<150	<150	<150
Sodyum (mg)	<600	<600	<600	<600	<1200	<1200	<1200	<1200
Posa (g)	1	4	4	5	1	4	4.5	6.5

4. MENÜLERİN DENETİMİ

Uygulanan menülerin tüketiciler açısından değerlendirilmesi ve denetlenmesi gerekir. Bu denetim üç yolla yapılabilir;

1. Tüketicilere uygulanacak anket yöntemiyle,
2. Oluşan artıkların saptanması yöntemiyle,
3. Gözlem ve tüketicilerle görüşme yöntemiyle.

Bu yöntem/yöntemlerle uygunluğu saptanan menüler uygulanmaya konulmalıdır. Artık oranı fazla olan ve tüketilmediği saptanan menü örüntüleri ise gerekli düzeltmeler yapılmak üzere tekrar gözden geçirilmelidir. Özellikle öğrencilere menülerde yer alan ve sevmedikleri saptanan yemekler/besinlerin yeterli ve dengeli beslenmeleri açısından önemi ile ilgili gerekli eğitim verilerek onların bilinçlendirilmesi sağlanmalı, öğrencilere sağlıklı besin seçimleri konusunda okul yönetimi olarak örnek olunmalıdır.

	 Çok İyi (5 Puan)	 İyi(4 Puan)	 Orta (3 Puan)	 Kötü (2 Puan)	 Çok Kötü (1 Puan)
1. Yemeklerin lezzeti/tadı					
2.Yemeklerin tabaktaki görünümü					
3. Yemeklerin çeşitliliği					
4. Yemeklerin sıcaklığı					
5. Yemeklerin iyi pişip pişmediği					
6. Yemeklerin kıvamı					
7. Yemek yeme süresinin yeterliliği					
8. Yemeklerin servis edilen miktar	Çok Az	Çok Uygun	Çok Fazla		
9. Servis yapan personelin davranış şekli					
10. Bu hafta içerisinde en beğendiğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
11. Bu hafta içerisinde en beğenmediğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
12.Genel olarak yemek hizmetlerini değerlendirdiğinizde 100 puan üzerinden kaç puan verirdiniz?					
Adı/Soyadı:					
Sınıfı:					
Tarih:					

BÖLÜM II

MENÜ MODELİ ÖRNEKLERİ VE

MENÜ ÖRNEKLERİ

GÜZ DÖNEMİ MENÜ MODELİ-1

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Çorba Köfte / *Küçük parça et yemeği Salata	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Makarna Cacık	Çorba Küçük parça et yemeği/ Küçük parça et yemeği Tatlı	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Meyve	Çorba Küçük parça et yemeği/ Büyük parça et yemeği Salata
SALI	Etlı kurubaklagıl yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Yoğurt	Çorba Tavuk yemeği/ Küçük parça et yemeği Salata	Etlı kurubaklagıl yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Cacık	Çorba Tavuk yemeği/ Köfte Salata	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Makarna Meyve
ÇARŞAMBA	Çorba Küçük parça et yemeği/ Köfte Salata	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Börek Meyve	Köfte/ Küçük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Meyve	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Börek Ayran	Etlı kurubaklagıl yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Yoğurt
PERŞEMBE	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Börek Meyve	Çorba Köfte/ Büyük parça et yemeği Tatlı	Etlı dolma/ Etlı sebze yemeği Makarna Hoşaf	Çorba Köfte/ Küçük parça et yemeği Tatlı	Etlı sebze yemeği/ Etlı sebze yemeği Börek Meyve
CUMA	Tavuk yemeği/ Büyük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı	Etlı kurubaklagıl yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Yoğurt	Çorba Tavuk yemeği/ Küçük parça et yemeği Salata	Etlı kurubaklagıl yemeği/ Etlı sebze yemeği Pilav Yoğurt	Çorba Tavuk yemeği/ Küçük parça et yemeği Tatlı

*İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

GÜZ DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ - 1

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Yayla çorba Fırın Köfte <i>Orman kebab</i> Çoban salata	Kıymalı karnabahar <i>Patates oturtma</i> Soslu makarna Cacık	Ezogelin çorba Sebzeli et yahni <i>Tas kebab</i> Muhallebi	Etili bamyalı <i>Etili bezelye</i> Pirinç Pilavı Armut	Kırmızı Mercimek Çorba Kağıt kebab <i>Ankara tava</i> Çoban salata
SALI	Etili kuru fasulye <i>Etili bezelye</i> Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kıymalı mercimek çorba Haşlama Tavuk <i>Mantarlı et sote</i> Yeşil salata	Kıymalı yeşil mercimek <i>Etili mevsim türülü</i> Erişte Pilavı Cacık	Şehriye çorba Tavuk ızgara (patates) <i>Rosto köfte (püreli)</i> Mevsim salata	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı pazı</i> Soslu spagetti Mandalina
ÇARŞAMBA	Mantar çorba Çoban kavurma <i>Izgara köfte (patates püre)</i> Mevsim salata	Etili taze fasulye <i>Kabak kalye</i> Peynirli tepsi böreği Elma	Sulu köfte <i>Macar gulaş</i> Havuç kızartma (yoğurtlu) Portakal	<i>Patlıcan musakka</i> Etili pırasa Peynirli kol böreği Ayrancık	Etili nohut <i>Etili taze fasulye</i> Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
PERŞEMBE	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) <i>Etili biber dolma (yoğurtlu)</i> Peynirli kol böreği Kavun	Yoğurtlu yarma çorba Kuru köfte (sögüş sebze) <i>Dana rosto (patates püre)</i> Meyveli puding	Etili karışık dolma (yoğurtlu) <i>Yumurtalı ıspanak</i> Soslu Spagetti Kuru üzüm hoşafı	Tarhana Çorbası Kadmbudu köfte(sögüş sebze) <i>Bahçevan kebab</i> Şekerpare	Etili biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Puf böreği Üzüm
CUMA	Fırın bagnet <i>Haşlama et</i> Zeytinyağlı taze fasulye Krem şokela	Etili nohut <i>Karniyarık</i> Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Romen çorba Tavuk Sote <i>Şehriyeli güveç</i> Çoban salata	Etili kurufasulye <i>Kıymalı karnabahar</i> Sebzeli bulgur pilavı Yoğurt	Domates çorbası Mantarlı piliç sote <i>Bahçevan kebab</i> Sup

*İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

GÜZ DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ MODELİ-2

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
PAZARTESİ	Etlı dolma <i>Etlı sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Küçük parça et yemeği <i>Köfte</i> Pılav Salata	Etlı dolma <i>Etlı sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et yemeği <i>Köfte</i> Tatlı	Etlı sebze yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Makarna Meyve
SALI	Çorba Küçük parça et yemeği <i>Köfte</i> Tatlı	Etlı sebze yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Börek Meyve	Köfte Küçük parça et yemeği Pılav Salata	Etlı sebze yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Börek Komposto	Küçük parça et yemeği <i>Köfte</i> Pılav Ayrıan
ÇARŞAMBA	Etlı kurubaklagıl <i>Etlı sebze yemeği</i> Pılav Yoğurt	Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı	Etlı dolma <i>Etlı sebze yemeği</i> Börek Ayrıan	Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Zeytinyağlı sebze yemeği Meyve	Çorba Etlı sebze yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Meyve
PERŞEMBE	Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Makarna Salata	Etlı dolma <i>Etlı sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Çorba Büyük parça et yemeği <i>Tavuk yemeği</i> Tatlı	Etlı sebze yemeği <i>Etlı kurubaklagıl yemeği</i> Pılav Cacık	Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Makarna Salata
CUMA	Etlı sebze yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Börek Ayrıan	Çorba Tavuk yemeği <i>Büyük parça et yemeği</i> Salata	Etlı kurubaklagıl yemeği <i>Etlı sebze yemeği</i> Pılav Yoğurt	Tavuk yemeği <i>Köfte</i> Makarna Meyve	Etlı kurubaklagıl <i>Etlı sebze yemeği</i> Pılav Yoğurt

**İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.*

GÜZ DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ ÖRNEĞİ-2

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Etlı kabak dolma (yoğurtlu) <i>Kıymalı taze fasulye</i> Soslu spagetti Elma	Orman kebab <i>Hasanpaşa Köfte</i> Bulgur pilavı Mevsim salaya	Etlı bamyalı <i>Etlı türlü</i> Erişte makarna Kavun	Ezogelin Çorba Sebzeli kebab <i>İzmir köfte</i> Fırın sütlaç	Etlı pazı kavurma <i>Kabak kalıe</i> Fırın makarna Üzüm
SALI	Tarhana çorba Tas kebab <i>Kuru köfte (söğüş sebze)</i> Kalburabastı	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı karnabahar</i> Peynirli kol böreği Üzüm	Terbiyeli köfte <i>Mantarlı et sote</i> Şehriyeli pirinç pilavı Çoban salata	Etlı karışık dolma (yoğurtlu) <i>Etlı taze fasulye</i> Puf böreği Kırmızı erik kompostosu	Et sote <i>Ekşili köfte</i> Bulgur pilavı Ayrıan
ÇARŞAMBA	Etlı nohut <i>Etlı bezelye</i> Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Sulu köfte <i>Çoban kavurma</i> Zeytinyağlı barbunya Keşkül	Kıymalı sebze oğraten <i>Yumurtalı ıspanak</i> Sigara böreği Ayrıan	Salçalı köfte <i>Macar gulas</i> Havuç kızartma (yoğurtlu) Karpuz	Yayla çorba Patates oturtma <i>Kıymalı kapuska</i> Elma
PERŞEMBE	Dalyan Köfte/püre <i>Mantarlı tavuk sote</i> Peynirli makarna Çoban salata	Etlı biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Soslu makarna Armut	Şehriye çorba Dana rosto (patates pürelı) <i>Tavuk ızgara (sebze garnıli)</i> Meyveli puding	Karnıyarık <i>Etlı nohut</i> Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Sahan köfte <i>Çiftlik kebab</i> Soslu makarna Salata
CUMA	Kıymalı kapuska <i>Patlıcan musakka</i> Talaş böreği Ayrıan	K.mercimek çorba Fırında baget (patates dilimleri) <i>Ankara tava</i> Havuç salata	Etlı yeşil mercimek <i>Kıymalı bezelye</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Tavuk Haşlama <i>Kadmbudu köfte (sebze haşlama)</i> Soslu spagetti Mandalına	Etlı kuru fasulye <i>Patlıcan musakka</i> Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt

*İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

BAHAR DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ MODELİ-1

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Çorba	Etlı sebze yemeği	Çorba	Çorba	Köfte
	Tavuk yemeği	<i>Etlı sebze yemeği</i>	Büyük parça et yemeği	Etlı sebze yemeği	<i>Küçük parça et yemeği</i>
	<i>Küçük parça et yemeği</i>	Börek	<i>Köfte</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	Pilav
	Tatlı	Meyve	Salata	Tatlı	Salata
SALI	Etlı sebze yemeği	Etlı kuru baklagil	Etlı sebze yemeği	Tavuk yemeği	Etlı sebze yemeği
	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Küçük parça et yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>
	Börek	Pilav	Makarna	Pilav	Makarna
	Meyve	Cacık	Meyve	Salata	Yoğurt
ÇARŞAMBA	Köfte	Çorba	Küçük parça et yemeği	Etlı sebze yemeği	Çorba
	<i>Küçük parça et yemeği</i>	Tavuk yemeği	<i>Köfte</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	Büyük parça et yemeği
	Makarna	<i>Küçük parça et yemeği</i>	Zeytinyağlı sebze yemeği	Börek	<i>Küçük parça et yemeği</i>
	Salata	Salata	Tatlı	Hoşaf	Tatlı
PERŞEMBE	Etlı kuru baklagil	Etlı sebze yemeği	Etlı kuru baklagil	Köfte	Etlı kuru baklagil
	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Küçük Parça et yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>
	Pilav	Makarna	Pilav	Zeytinyağlı. sebze yemeği	Pilav
	Yoğurt	Meyve	Cacık	Tatlı	Cacık
CUMA	Büyük parça et yemeği	Küçük parça et yemeği	Tavuk yemeği	Etlı kuru baklagil	Tavuk yemeği
	<i>Köfte</i>	<i>Büyük parça et yemeği</i>	<i>Küçük parça et yemeği</i>	<i>Etlı sebze yemeği</i>	<i>Köfte</i>
	Zeytinyağlı sebze yemeği	Zeytinyağlı kuru baklagil	Makarna	Pilav	Zeytinyağlı.sebze yemeği
	Meyve	yemeği	Salata	Ayran	Meyve

*İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

BAHAR DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ-1

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Kremalı mantar çorba Tavuk sote <i>Tas kebap</i> Krem şokela	Kıymalı pazı (yoğurtlu) <i>Etili mevsim tür-lü</i> Peynirli kol böreği Armut	Domates çorba Et kavurma <i>İzmir köfte</i> Havuç salata	Yayla çorba Kıymalı pırasa <i>Patates oturtma</i> Elma	Kaşarlı köfte <i>Kağıt kebap</i> Erişte pilavı Mevsim salata
SALI	Etili kabak dolma (yoğ.) <i>Yumurtalı ispanak</i> Talaş böreği Elma	Etili kuru fasulye <i>Kabak musakka</i> Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Kıymalı ispanak (yoğ) <i>Kıymalı karnabahar</i> Soslu spagetti Portakal	Tavuk Izgara <i>İslim kebap</i> Sebzeli pirinç pilavı Çoban salata	Patlıcan Musakka <i>Etili taze fasulye</i> Soslu makarna Yoğurt
ÇARŞAMBA	Kadın budu köfte (pürelil) <i>Sebzeli et sote</i> Soslu spagetti Mevsim salata	Yoğurt çorba Soslu fırın tavuk <i>Çoban kavurma</i> Mevsim salata	Orman kebap <i>Rosto köfte (patates püre)</i> Zeytinyağlı pırasa Kemalpaşa tatlısı	Etili karışık dolma (yoğurtlu) <i>Kıymalı semizotu (yoğurtlu)</i> Patatesli puf böreği Kuru kayısı hoşafı	Sebze çorba Şehriyeli güveç <i>Mantarlı et sote</i> Supangle
PERŞEMBE	Etili nohut <i>Etili bezelye</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Etili biber dolma (yoğurtlu) <i>Kıymalı kapuska</i> Soslu makarna Elma	Kıymalı yeşil mercimek <i>Karniyarik</i> Sade pirinç pilavı Cacık	Hasanpaşa köfte <i>Macar gulaş</i> Zeytinyağlı kereviz Şekerpare	Etili kuru fasulye <i>Etili bamya</i> Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
CUMA	Dana Haşlama Sulu köfte <i>Zeytinyağlı taze fasulye</i> Portakal	Mantarlı et sote <i>Şehriyeli güveç</i> Zeytinyağlı barbunya Kazandibi	Tavuk Haşlama <i>Beğendili kebap</i> Cevizli erişte Mevsim salata	Etili nohut <i>Etili mevsim tür-lü</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Fırın baget (parmak patates) <i>Terbiyeli köfte</i> Zeytinyağlı bakla Portakal

*İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

BAHAR DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ MODELİ-2

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Küçük parça et yemeği <i>Küçük parça et yemeği</i> Pilav Salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Makarna Meyve	K.parça et yemeği <i>Küçük parça et yemeği</i> Pilav Salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Börek Hoşaf	Küçük parça et yemeği <i>Tavuk yemeği</i> Zeytinyağlı kuru baklagil Meyve
SALI	Etili dolma <i>Etili sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Çorba <i>Küçük parça et yemeği</i> Köfte Mevsim salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Tavuk yemeği <i>Küçük parça et yemeği</i> Pilav Ayrın	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Börek Meyve
ÇARŞAMBA	Köfte <i>Tavuk yemeği</i> Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı	Etili kuru baklagil <i>Etili sebze yemeği</i> Pilav Yoğurt	Köfte <i>Köfte</i> Zeytinyağlı sebze Tatlı	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Makarna Meyve	Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Makarna Salata
PERŞEMBE	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Börek Meyve	Tavuk yemeği <i>Küçük parça et yemeği</i> Makarna Salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Pilav Ayrın	Çorba Köfte <i>Küçük parça et yemeği</i> Salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Pilav Cacık
CUMA	Büyük parça et yemeği <i>Köfte</i> Pilav Salata	Etili sebze yemeği <i>Etili sebze yemeği</i> Börek Komposto	Tavuk yemeği <i>Köfte</i> Makarna Meyve	Etili kuru baklagil <i>Etili sebze yemeği</i> Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et yemeği <i>Köfte</i> Tatlı

*İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

BAHAR DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ -2

GÜNLER	I. HAFTA	II. HAFTA	III. HAFTA	IV. HAFTA	V. HAFTA
PAZARTESİ	Tas kebab <i>Çoban kavurma</i> Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Kıymalı semizotu <i>Etlili patates</i> Peynirli makarna Portakal	<i>Dana Yahni</i> <i>Pürelili kebab</i> Bulgur pilavı Havuç salatası	Kıymalı pazı(yoğ.) <i>Etlili mevsim türlü</i> Peynirli puf böreği Kuru üzüm hoşafı	Mantarlı et sote <i>Tavuk ızgara söğüş</i> Zeytinyağlı barbunya Elma
SALI	Etlili kabak dolma (yoğurtlu) <i>Etlili taze fasulye</i> Soslu makarna Elma	Tarhana çorbası Şehriyeli Güveç <i>Kadın budu köfte(pürelili)</i> Mevsim salata	Etlili bezelye <i>Biber dolma (yoğurtlu)</i> Soslu makarna Elma	Tavuk Haşlama <i>Et kavurma</i> Bulgur pilavı Ayrın	Kıymalı ispanak (yoğ.) <i>Patlıcan musakka</i> Kıymalı tepsi böreği Meyve
ÇARŞAMBA	ızgara köfte (söğüş sebze) <i>Tavuk sote</i> Zeytinyağlı pırasa Krem şokola	Etlili kuru fasulye <i>Karniyarık</i> Sade pirinç pilavı Yoğurt	İzmir köfte <i>Sulu köfte</i> Zeytinyağlı bakla Kemalpaşa tatlısı	Kıymalı sebze graten <i>Etlili taze fasulye</i> Soslu spagetti Armut	Kaşarlı köfte <i>Çiftlik kebab</i> Soslu makarna Havuç salata
PERŞEMBE	Kıymalı ispanak (yoğ.) <i>Kıymalı kapuska</i> Sigara böreği Armut	Piliç baget (parmak patatesli) <i>Mantarlı Et sote</i> Cevizli erişte Çoban salata	Etlili kereviz <i>Patlıcan musakka</i> Şehriyeli pirinç pilavı Ayrın	Yayla çorbası <i>Rosto köfte</i> <i>Kağıt kebab</i> Mevsim Salata	Etlili bamyaya <i>Kabak kahye</i> Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
CUMA	Dana haşlama <i>Salçalı köfte</i> Bulgur pilavı Çoban salata	Kabak musakka <i>Kıymalı Karnabahar</i> Peynirli tepsi böreği Elma komposto	Fırın Tavuk <i>Hasanpaşa Köfte</i> Peynirli erişte Portakal	Kıymalı yeşil mercimek <i>Kıymalı kabak graten</i> Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Ezogelin çorba Dana rosto (patates pürelili) <i>Sahan köfte</i> Keşkül

**İtalik olarak yazılanlar 1. kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.*

BÖLÜM III

MENÜ MODELLERİNDE BELİRTİLEN

YEMEK GRUPLARINA AİT

YEMEK ADLARI

MENÜ MODELLERİNDE BELİRTİLEN YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI ÇİZELGESİ

I. KAP YEMEKLER

Büyük parça et yemekleri	Küçük parça et yemekleri	Köfteler	Tavuk/hindi/ yemekleri	Balık yemekleri	Etili kuru baklagil yemekleri	Etili sebze yemekleri
<ul style="list-style-type: none"> Kuzu/Koyun kızartma Kuzu/koyun kapama Kuzu/koyun kızartma Kuzu tandır Fırında kuzu/koyun Haşlama et Söğüş et Dana rosto İslim kebab Ankara tava Şehriyeli güveç Elbasan tava Yeşil soğanlı et Soğanlı biftek İncik yahni 	<ul style="list-style-type: none"> Bahçevan kebab Tas kebab Orman kebab Çiftlik kebab Patlıcan kebab Çoban kavurma Macar gulaş Hünkar beğendi Et sote Mantarlı et sote Saç kavurma Mantarlı tas kebab Sebzeli kebab Papaz yahni Kağıt kebabı Saray kebab Maraş tava Döner kebab 	<ul style="list-style-type: none"> Kadınbudu köfte Dalyan köfte İzmir köfte Terbiyeli köfte Çiftlik köfte Izgara köfte Salçalı köfte Tepsi köfte Fırın köfte Kayseri köfte Ekşili köfte Sahan köfte İspanyol köfte Kuru köfte Adana köfte Urfa köfte İslama köfte Rosto köfte Kaşarlı köfte Şiş köfte 	<ul style="list-style-type: none"> Haşlama tavuk Fırında tavuk Tavuk dolma Sebzeli tavuk Tavuk roti Sütlü tavuk Tavuk kızartma Tavuk ızgara Mantarlı piliç sote Piliç topkapı Piliç bohçalama Hindi sote Hindi bohçalama Hindi tas kebab Hindi bahçevan kebab 	<ul style="list-style-type: none"> Balık pilaki Fırında balık Balık buğulama Balık tava <p><i>Yumurtalı yemekler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Yumurtalı ıspanak Kıymalı yumurta Menemen Yumurtalı pazı kavurma 	<ul style="list-style-type: none"> Etili kuru fasulye Etili nohut Etili yeşil mercimek <p>Etili sebze yemekleri</p> <ul style="list-style-type: none"> Sebzeli güveç Etili bamyaya Etili taze/konserve fasulye Etili türlü Kıymalı karnabahar Kabak kalye Karniyarık Etili yaz/kış türlü Etili semizotu/etli ıspanak Etili pazı 	<ul style="list-style-type: none"> Etili terbiyeli kereviz Etili terbiyeli pırasa Patlıcan oturtma Etili bezelye Etili patates Patates oturtma Patlıcan musakka Kabak musakka Fırın patates Etili kapuska Terbiyeli etli kereviz Sebze graten Etili biber dolma Etili kabak dolma Etili karışık dolma Etili yaprak sarma Etili lahana sarma Etili pazı sarma Etili patlıcan dolma

II. KAP YEMEKLER

Çorbalar	Pilavlar	Makarnalar	Börekler	Zetinyağlı yemekler
<ul style="list-style-type: none"> • Kır. Mercimek çorba • Ezogelin çorba • Sebze çorba • Domates çorba • Yeşil mercimek çorba • Tarhana çorba • Patates ezme çorba • Bezelye unu çorba • Mercimek unu çorba • Un çorbası • Bahçıvan çorba • Dügün çorba • Köylü çorba • Mantar çorba • Pirinç çorba • Yayla çorba • Şehriye çorba • Borç çorbası 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirinç pilavı • Şehriyeli pirinç pilavı • Domatesli pirinç pilavı • İç pilav • Perdeli pilav • Meyhane pilavı • Bulgur pilavı • Nohutlu pilav • Mercimekli bulgur pilavı • Özbek pilavı • Buhara pilavı • Melek pilavı • Alipaşa pilavı • Anadolu bulgur pilavı • İstanbul pilavı • Patlıcanlı pilav • Yufkalı pilav • Mantarlı pilav • Bezelyeli pilav • Çiftlik pilavı • Kuskus pilavı 	<ul style="list-style-type: none"> • Peynirli makarna • Kıymalı makarna • Soslu makarna • Soslu spagetti • Fırın makarna • Sebzeli makarna • Erişte 	<ul style="list-style-type: none"> • Kol böreği • Talaş böreği • Bohça böreği • Peynirli tepsi böreği • Serpme börek • Ispanaklı börek • Mercimekli bükme börek • Sigara böreği • Kol böreği • Su böreği • Milföy börek • Muska böreği • Mekik böreği • Puf böreği • Ay böreği • Gül böreği 	<ul style="list-style-type: none"> • İmam bayıldı • Kabak bayıldı • Müteve • Zy. bakla • Zy. taze fasulye • Zy. kon fasulye • Zy. pırasa • Zy. bamyası • Zy. havuç • Zy. yer elması • Zy. kereviz • Zy. enginar • Karışık kızartma • Patlıcan kızartma • Biber kızartma • Havuç kızartma • Karnabahar kızartma • Kabak kızartma • Mantar kızartma • <i>Dolmalar ve Sarmalar</i> • Zy. yaprak sarma • Zy. patlıcan dolma • Zy. lahana sarma • Zy. biber dolma • Zy. barbunya • Zy. fasulye pilaki

III. KAP YEMEKLER

Salatalar		Tatlılar	
<ul style="list-style-type: none"> • Çoban salata • Domates salata • Karişık mevsim salata • Havuç salata • Kıvırcık salata • Marul salata • Kırmızı lahanalı salata • Semizotu salata • Patates salatası • K.fasulye piyazı 	<p><i>Sütlü tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sütlaç • Kazandibi • Muhallebi • Fırın sütlaç • Keşkül • Tavuk göğsü • Sup • Çikolatalı puding • Vanilyalı puding • Krem şokola • Güllaç <p><i>Hamur tatlıları</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Baklava • Tel kadayıf • Ekmek kadayıfı • Yassı kadayıf • Tulumba tatlısı 	<ul style="list-style-type: none"> • Kemalpaşa tatlısı • Şambaba tatlısı • Şekerpare • Künefe • Kalburabası • Hurma tatlısı • Şöbiyet • Hanımöbeği • Vezirparmağı • Yoğurt tatlısı <p><i>Helvalar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • İrmik helva • Tahin helva <p><i>Meyveli tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayva tatlısı • İncir tatlısı • Kayısı dolma 	<p><i>Diğer tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aşure • Kabak tatlısı <p><i>Meyveler</i></p> <p>Mevsimine uygun meyveler</p> <p><i>Diğer III. kaplar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cacık • Turşu

BÖLÜM IV

MENÜLERDE YER ALAN YEMEKLERİN BİRER PORSİYONLARININ İÇİNE GİREN YİYECEK GRAMAJ LİSTESİ

**MENÜLERDE YER ALAN YEMEKLERİN BİRER PORSİYONLARININ
İÇİNE GİREN YİYECEK GRAMAJ LİSTESİ***

Besin Adı	Yemeklerin cinsine göre bir öğünde bir porsiyonun içine girecek miktarlar (g)
Et Yemeklerinde	
A. Büyük Parça Et Yemekleri*	
- Kemikli	200
- Kemiksiz	150
B. Küçük Parça Et Yemekleri	
- Kemikli	120
- Kemiksiz	90
C. Köftelerde	
- Kemikli	75
- Kemiksiz	60
D. Etli Sebze ve Kurubaklagil Yemekleri	
- Kemikli	50
- Kemiksiz	40
E. Tavuk-Hindi	250 (brüt)
F. Balık	200 (brüt)
G. Izgara Çeşitleri	120
H. Etli Dolma ve Sarmalar	
- Kemikli	60
- Kemiksiz	50
I. Çorbalarda	
- Kemikli	30
- Kemiksiz	20
İ. Kıymalı Yumurta	
- Kemikli	75
- Kemiksiz	60
J. Börekler	
- Kemikli	40
- Kemiksiz	30
Kuru baklagil Yemeklerinde	
A. Etli Kurubaklagil Yemekleri	50
B. Çorbalar	20
C. Aşure	10
D. Pilavlar	10
E. Çorbalarda kurubaklagil unu olarak	10
Pirinç	
A. Pilav	60
B. Çorba	20
C. Garnitür Pilav	30
D. Etli Dolma ve Sarmalar	20
E. Zeytinyağlı Dolma ve Sarmalar	40
F. Zeytinyağlı ve Etli Yemekler	10
G. Sütlü Tatlılar	15
H. Köfte (Kadınbudu vb)	10

Pirinç Unu/Aşurelik Buğday	
A. Aşure	15
B. Çorba	20
Bulgur	
A. Pilav	50
B. Çorba	5
C. Köfte	10
Makarna veya Kuskus	50
Fırın Makarna	50
Şehriye	
A. Çorba	15
B. Pilav (Çeşni olarak)	10
Tarhana	10
Buğday Unu	
A. Ekmek	50
B. Börek	50
C. Unlu Çorbalar	10
D. Diğer Çorbalarda ve Terbiye İşlemi	5
E. Revani	20
F. Hamur Tatlıları	40
G. Helva	50
I. Köfteler	5
Pirinç Unu	
Sütlü Tatlılar	15
İrmik	
A. Revani	20
B. Helva	50
Tel ve Yassı Kadayıf	50
Taze Sebzeler (brüt) Yemeklerinde	
A. Yeşil yapraklı sebzeler ve diğerleri	250
B. Patates	
- Yemekte	150
- Püre	100
- Kızartma	100
- Salata	150
- Garnitür	100
- Börekler	75

C. Dondurulmuş veya Konserve Sebze Yemeklerinde (Süzme Ağırlık)	150
D. Patlıcan, taze fasulye, pırasa, lahana	200
E. Kabak	150
F. Banya	75
G. Kabuklu taze bezelye	300
H. Kuru soğan	20 (Z.y.lı dolma ve sarmalarda 50 gr. diğer z.y.lı sebze yemeklerinde 40 gr)
I. Yumurtalı sebze yemeklerinde sebze	200
İ. Kahvaltıda mevsim sebzeleri	100
J. Domates	
- Yemeklerde	50 (Çorbalarda 20 gr)
- Salatada	150
K. Maydanoz, nane, dereotu, vb.	5
L. Taze soğan	25
Taze Meyveler (Brüt)	
A. Kavun, karpuz	500
B. Diğerleri	200
C. Kompostolar	60
D. Kahvaltıda	200
Limon	
A. Salatalar	¼
B. Limonata	½
C. Z. Yağlı Yemekler	¼
D. Çorbalar	¼
E. Şuruplar	1/8
Kuru Meyveler-Dondurulmuş Meyveler	
A. Hoşaf lar	30
B. Aşure	20
Yağlı Tohumlar	
A. Ceviz içi, fındık içi	
- Aşure	5
- Diğer Tatlılar	15
B. Çam Fıstığı	5
Ekmek	125

Süt-Yoğurt	
A. Sütli tatlılar	200
B. İrmik helva vb.diğer tatlılar	30
C. Çorbalar	30
D. Börek, fırın Makarna	30
E. Püreler	30
Yoğurt	
A. 3. Kap yemek olarak	200
B. Bazı yemeklerin yanında (Kıymalı ıspanak, vb)	80
C. Çorbalar	50
D. Cacık	100
Şeker	
A. Sütli tatlılar	30
B. Şuruplu hamur tatlıları	75
C. Komposto	40
D. Hoşaf	30
E. Hamur tatlıları	40
F. Helvalar	40
Beyaz Peynir	
A. Börek ve makarna	30
Yumurta	
A. Börekler	¼ adet
B. Kek ve Tatlılar	¼ adet
C. Çorbalar	1/10 adet
D. Köfteler	1/10 adet
E. Kadınbudu köfte	¼ adet
F. Sütli tatlılar	1/6 adet
G. Sebze kızartmalar	1/8 adet
I.Kıymalı yumurta ve yumurtalı sebze yemekleri	1 adet
Reçel-Marmelat-Bal-Pekmez	25
Zeytin (Yeşil veya Siyah)	
A. Salata, piyaz, vb	10

Yağ	
A. Yemeklik yağ	
- Çorbalar	5
- Yemekler	5
- Pilav	10
- Makarna	10
B. Böreklik yağ	
- Börekler	20
- Yağlı Hamurlar	40
C. Bitkisel sıvı yağ	
- Kızartmalar	40
- Salatalar	5
- Zeytinyağlı yemeklerde	10

*** Listede yer alan gramajlar çiğ standart gramajlardır. Yemek servisi sırasında diyetisyen kontrolünde pişmiş yemeklerin porsiyon ölçüleri her yaş grubunun ihtiyaçları göz önünde bulundurularak ayarlanıp dağıtımının yapılması sağlanmalıdır.**

KAYNAKLAR

1. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, T.C Sağlık Bakanlığı, 2009.
2. Karağaoğlu N. İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme, Beslenme Bilgi Serisi, T.C Sağlık Bakanlığı, 2208, Ankara.
3. The School Healthy Eating Toolkit. Health Eats Project, Public Health Agency of Canada, Canadian Diabetes Strategy, 2005.
4. Baysal, A., Merdol, T.K.: Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar için Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Listeleri, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1994.
5. Beyhan Y, Çiğirim N: Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetim ve Denetimi, Kök Yayıncılık, Ankara 1995.
6. Çiğirim, N, Beyhan, Y.: Menü Tipleri ve Çeşitli Menü Örnekleri, Yiyecek İçecek Hizmeti Veren İşletmelerde Menü Planlama, Unipro Eğitim Seminerleri, Ankara, 1994.
7. Cousins, J, Foskett, D, Shortt, D.: Food and Beverage Management , Longman Ltd, England, 1995.
8. Khan, MA.: Concepts of Food Service Operations and Managements, Van Nostrand Reinhold, New York, 1991.
9. Kivela, J.: Menu Planning for the Hospitality Industry, Hospitality Press, Melbourne, 1994.
10. Splaver, B, Reynolds, W.N, Roman M.: Successful Catering, Van Nostrand Reinhold Comp, New York, 1991.

Ek -1 / Tablo 1: Türkiye İçin Önerilen Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Güvenilir Alım Düzeyleri (1)

Yaş (yıl)	Ağırlık (kg)	Boy (cm)	BMH (2) (kkal)	(3) PAL	Enerji(4) (kkal)	kkal/kg	Protein (g/kg)	Protein (5)(g/gün)	Diyet Posası (g)	A vit. (mcg)(d)	D vit. (mcg)(e)	E vit.(mg) (k)	K vit. (mcg)
0 - 6 ay	6	57			545		1,5	9.0	-	400	10	4	2
7-12 ay	9	71			710		1.6-2.0	14.9-18.0	-	500	10	5	2,5
1 - 3	12,5	87			1250		1.2-1.5	15-18.8	19	300	10	6	30
4 - 6	18,2	108			1650		1.1-1.4	20-25.5	25	400	10	7	55
7 - 9	25,8	128			1870		1.0-1.5	26-38.7	25	500	10	7	60
ERKEK													
10 - 13	46	157	1438	1,7	2445	53	1.0-1.3	39-59.8	29	600	10	11	60
14 - 18	65	176	1788	1,6	2860	44	0.9-1.1	54-71.5	29	900	10	15	75
19 - 30	72	177	1780	1,6	2850(a)	40	0.8-1.0	58-72.0	29	900	10	15	120
31 - 50	75	177	1749	1,5	2623	35	0.8-1.0	60-75.0	29	900	10	15	120
51 - 65	75	176	1500	1,5	2250	30	0.8-1.0	60-75.0	29	900	10	15	120
65+	75	173	1500	1,4	2100	28	0.8-1.0	60-75.0	29	900	10	15	120
KADIN													
10 - 13	35	157	1310	1,7	2200	48	1.0-1.3	39-45.5	26	600	10	11	60
14 - 18	55	163	1417	1,6	2260	41	0.8-1.2	43-66.0	26	700	10	15	75
19 - 30	59	164	1363	1,6	2180(a)	37	0.8-1.0	47-59.0	25	700	10	15	90
31 - 50	63	163	1377	1,5	2065	33	0.8-1.0	50-63.0	25	700	10	15	90
51 - 65	65	160	1278	1,5	1917	29	0.8-1.0	52-65.0	21	700	10	15	90
65+	65	159	1278	1,4	1790	27	0.8-1.0	52-65.0	21	700	10	15	90

Yaş (Yıl)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	İyot (mcg)	Flor (mg)	Magnezyum (mg)	Manganez (mg)	Krom (mcg)	Bakır (mcg)	Molibden (mcg)	Selenyum (mcg)	n-3 YağAsidi	n-6 YağAsidi
0 - 6 ay	210	100	0,27	2	110	0,01	30	0,003	0,2	200	2	15	0,5	4,4
7-12 ay	600	270	11	3	130	0,5	75	0,6	5,5	220	3	20	0,5	4,6
1 - 3	800	460	7	3	90	0,7	80	1,2	11	340	17	20	0,7	7
4 - 6	800	500	10	5	90	1	130	1,5	15	440	22	30	0,9	10
7 - 9	800	500	10	5	90	1	130	1,5	15	440	22	30	0,9	10
ERKEK														
10 - 13	1300	1250	10	11	120	2	240	1,9	25	700	34	40	1,2	12
14 - 18	1300	1250	10	11	150	3	410	2,2	35	890	43	55	1,6	16
19 - 30	1000	700	10	11	150	4	400	2,3	33	900	45	55	1,6	17
31 - 50	1000	700	10	11	150	4	420	2,3	35	900	45	55	1,6	17
51 - 65	1200	700	10	11	150	4	420	2,3	30	900	45	55	1,6	14
65+	1200	700	10	11	150	4	420	2,3	30	900	45	55	1,6	14
KADIN														
10 - 13	1300	1250	10	10	120	2	240	1,6	21	700	34	40	1,0	10
14 - 18	1300	1250	18	10	150	3	360	1,6	24	890	43	55	1,1	11
19 - 30	1000	700	18	10	150	3	310	1,8	25	900	45	55	1,1	12
31 - 50	1000	700	18	10	150	3	320	1,8	25	900	45	55	1,1	12
51 - 65	1200	700	10	10	150	3	320	1,8	20	900	45	55	1,1	11
65+	1200	700	10	10	150	3	320	1,8	20	900	45	55	1,1	11

Yaş (yıl)	C vit. (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin(g) (mg)	B6 vit. (mg)	Folat (mcg)	B12 vit. (mcg)	Pantotenik Asit (mg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)
0 - 6 ay	40	0,2	0,3	2	0.1	65	0,4	1,7	5	125
7-12 ay	50	0,3	0,3	4	0.3	80	0,5	1,8	6	150
1 - 3	60	0,5	0,4	6	0.5	150	0,9	2	8	200
4 - 6	60	0,6	0,5	8	0.6	200	1,2	3	12	250
7 - 9	60	0,6	0,6	8	0.6	200	1,2	3	12	250
ERKEK										
10 - 13	75	0,9	0,9	12	1	300	1,8	4	20	375
14 - 18	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	25	550
19 - 30	90	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	30	550
31 - 50	90	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	30	550
51 - 65	90	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4	5	30	550
65+	90	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4	5	30	550
KADIN										
10 - 13	75	0,9	0,9	12	1	400	1,8	4	20	375
14 - 18	75	1,0	1,0	14	1,2	400	2,4	5	25	400
19 - 30	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	5	30	425
31 - 50	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	5	30	425
51 - 65	90	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4	5	30	425
65+	90	1,1	1,1	14	1,5	400	2,4	5	30	425

Tablolar ile ilgili Açıklamalar:

- (1) Önerilen değerler aşağıda verilen kaynaklardan yararlanarak, ülkemizin beslenme sorunları ve olanakları dikkate alınarak oluşturulmuştur.

www.nap.edu sayfasından ulaşılabilen raporlar

Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. 2001.

Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. 2001.

Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. 2000.

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). 2002.

Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. 2001.

WHO, Energy and Protein Requirements. Geneva, 1985.

James WPT, Schofield EC. Human Energy Requirements. Oxford University Press. Oxford. 1990.

National Research Council. Recommended Dietary Allowances: Food and Nutrition Board, Commission on Life Sciences, 10th Edition. 1989.

- (2) **BMH: Bazal Metabolik Hız.** Mutlak dinlenme anında harcanan enerji miktarıdır. Zayıflama diyetleri enerjisi bu değerlerin altında olduğunda kişinin sağlığı tehlikeye girer. Son yıllarda BMH yerine DMH (Dinlenme Metabolik Hızı) kullanılmaktadır. Aralarında çok önemli bir farklılık yoktur. Ancak bilimsel araştırmalar için önem taşır.
- (3) **PAL (Physical Activity Level):** Fiziksel Aktivite Düzeyi. Kişilerin enerji harcamaları yaptıkları aktiviteye bağlı olarak değişir. Tablonun bu sütununda verilen katsayılar orta düzey aktiviteler için verilen değerlerdir. Her yaş grubunda yapılan aktivite tür ve miktarına bağlı olarak enerji harcaması değişir.
- (4) **Enerji:**
- a) 19 ve üzeri yaşlarda her yıl için erkeklerde 10 kkal/gün ve kadınlarda 7 kkal/gün eksiltilmelidir.

Vitaminler:

- d) Retinol aktivitesi eşdeğeridir. Bir Retinol Aktivitesi Eşdeğeri :1 mcg retinol, 12 mcg karoten, 24 mcg alfa-karoten veya 24 mcg beta-kriptoksantindir.
- e) Kolekalsiferol. 1 mcg kolekalsiferol= 40 IU vitamin D. IU=0.025 mcg
- f) Alfa-tokoferol.
- g) Niasin eşdeğeri = niasin + 1/60 triptofan. 0-6 ay bebeklerde niasin.
- (5) Bu değerler yaşgruplarında birinci sütunda verilen ideal ağırlık değerleri kullanılarak hesaplanmıştır. Protein ihtiyacı diyetin hayvansal ya da bitkisel kaynaklı olmasına göre değişir. Diyet hayvansal protein ağırlıklı ise birinci değerler, bitkisel ağırlıklı ise diğer ikinci değerler kullanılmalıdır. Bebek anne sütü almıyorsa protein 0-3 ay arası 2.2 g/kg/gün önerilir.
- (6) 0-6 ay bebek beslenmesi çok özel bir durumdur. Enerji ve besin öğeleri bebeğin ağırlık artışına göre hesaplanır. Bu dönemde anne sütü ile beslenme temel olduğundan farklı durumlarda nasıl beslenileceği ilgili uzmanların görüşü alınarak bebeğe özel olarak belirlenmelidir.

Tarih: 29.03.2010

TUTANAKTIR

T.C Sağlık Bakanlığı Beslenme ve Gıda Danışma Komitesi Toplu Beslenme Sistemleri Çalışma Grubu üyelerinin "Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri" konulu çalışma ile ilgili olarak görüşleri aşağıda belirtilmiştir.

1. Okul çağı çocuklarında doğru beslenme alışkanlığı kazanılması büyük önem taşımakta ve bu nedenle okul içinde sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan uygulama ve faaliyetler ile eğitim kadrosunun sergilediği örnek davranışlar çocuk ve gençlerimize sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasında temel rol oynamaktadır.
2. "Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)" çerçevesinde okullarda, toplu beslenme hizmetlerinin kaliteli, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun yürütülmesi ve bu kapsamda özellikle tam gün hizmet veren okullarda yemek hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir.
3. "Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri" nin yemek hizmeti veren okullarda uygulanmasının toplu beslenme hizmetlerinin kalitesi ve standardizasyonunun sağlanması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.



Prof. Dr. Tanju BESLER
Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Blm. Başkanı



Prof. Dr. Nevin ŞANLIER
Gazi Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Blm. Başkanı



Doç. Dr. Murat BAŞ
Başkent Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Blm. Başkanı



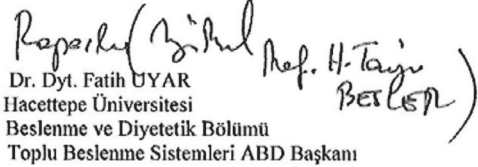
Prof. Dr. Yasemin BEYHAN
Türkiye Diyetisyenler Derneği
Yönetim Kurulu Üyesi




Prof. Dr. Fatma SAĞLAM
Emekli Öğretim Üyesi



Yrd. Doç. Dr. Saniye BİLCİ
Gazi Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Öğretim Üyesi

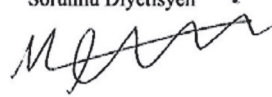


Dr. Dyt. Fatih UYAR
Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Toplu Beslenme Sistemleri ABD Başkanı



Uzm. Dyt. Mevlide KIZIL
Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
Araştırma Görevlisi

Uzm. Dyt. Mehtap ERSİN BAYRAK
Mesa Hastanesi
Sorumlu Diyetisyen



Dyt. Cansel TÜTÜNCÜOĞLU
TC. Sağlık Bakanlığı
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Bşk.

