T.C.

SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK GELİŞTİRİLEN

MENÜ MODELLERİ VE ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ LİSTELERİ

ANKARA 2010

Eylül 2010, Ankara, 3500 Adet

978-975-590-330-9

1. Basım ISBN

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.^^^^^fl

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. Haşan Irmak Uzm. Gıda Müh. Cengiz Kesici Gıda Müh. Ercan Erkan

EMEĞİ GECENLER

Prof. Dr. Tanju Besler Prof. Dr. Yasemin Beyhan Dr. Dyt. Biriz Çakır

Uzm. Dyt. Mevlüde Kızıl

Dyt. Çiğdem Bölük Öngüner Prof. Dr. Fatma Sağlam Prof. Dr. Nevin Şanlıer

Dr. Dyt. Fatih Uyar

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Türkiye Diyetisyenler Demeği Yönetim Kurulu Üyesi T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri

Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Araştırma Görevlisi

MESA Hastanesi Diyetisyeni

Emekli Öğretim Üyesi

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri

Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Toplu Beslenme Sistemleri AB Başkanı

İÇİNDEKİLER SAYFA NO

[GİRİŞ 7](#bookmark0)

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](#bookmark1)

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 yalmz 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 öğesine 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 eneıji 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 gruplan 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 aylan için II. Kap yemeklerden olan çorbanm 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 alımlanna 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 lkez 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.

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 koşullan, 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, sübjektif kalitesi yüksek olmalı, hijyenik kalitesi, besin değeri, korunumu ve çeşitliliği sağlanabilir olmalı, aynı zamanda ekonomik de olmalıdır.

1. MENÜ MODELİ NEDİR, NASIL KULLANILMALIDIR?

Menü modeli veya menü iskelet, yemek listeleri hazırlanmadan önce yemek gruplarına göre (yemek adlan verilmeksizin) menü taslağmm oluşturulduğu bir ön çalışmadır. Menü modelinde I. II. ve III. kapta yer alan yemek gruplan 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 ışılan 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 yanma II. kap olarak pilav verilmemelidir.
* Etli kuru baklagil yemeklerinin yanında II. kap olarak makama, börek veya zeytinyağlı yemekler verilmemelidir.
* Çocukların kalsiyum ihtiyaçlarının karşılanması bakımından her gün mutlaka bir kalsiyum kaynağının (süt ve ürünleri) bulunmasına özen gösterilmelidir.
* Zeytinyağlı yemeklerin yanma III. kap olarak salata verilmemelidir.
* Çorbaların yanına komposto, hoşaflar verilmemelidir.
* Pilav, makama, börek yanına tatlı verilmemelidir.
1. 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 eneıji 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. Makama ve pilav çeşitleri çocuklar için cazip ve besleyici hale getirilebilir. Menüde makama çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebzeli 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 eneıji ve besin öğeleri içeriği Tablo l’de olduğu gibi belirlemiştir. Okullarda sunulan menülerin eneıji ve temel besin öğelerinin beş günlük ortalama değerleri tabloda yer alan değerlere ulaşmalıdır.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | KAHVALTI | OGLE YEMEĞİ |
| 3-6yaş | 7-10yaş | 11-13yaş | 14 ve üzeri yaş | 3-6Yaş | 7-10yaş | 11-13yaş | 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 |

1. 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) | 4 "• •' - , cyKötü (2 Puan) | S ' - • t .Çok Kötü (1 Puan) |
| 1. Yemeklerin lezzeti/tadı |  |  |  |  |  |
| 2.Yemeklerin tabaktaki görünümü |  |  |  |  |  |
| 3. Yemeklerin çeşitliliği |  |  |  |  |  |
| 4. Yemeklerin sıcaklığk |  |  |  |  |  |
| 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: |  |

MENÜ MODELİ ÖRNEKLERİ VE MENÜ ÖRNEKLERİ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | III. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | Çorba Köfte /\* Küçük parça et yemeği Salata | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Makama Cacık | ÇorbaKüçük parça et yemeği/ Küçük parça et yemeği Tatlı | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Meyve | ÇorbaKüçük parça et yemeği/ Büyük parça et yemeği Salata |
| SALI | Etli kumbaklagil yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | ÇorbaTavuk yemeği/Küçük parça et yemeği Salata | Etli kurubaklagil yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Cacık | ÇorbaTavuk yemeği/KöfteSalata | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Makama Meyve |
| ÇARŞAMBA | ÇorbaKüçük parça et yemeği/KöfteSalata | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Börek Meyve | Köfte/Küçük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Meyve | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Börek Ayran | Etli kurubaklagil yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt |
| PERŞEMBE | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Börek Meyve | ÇorbaKöfte/Büyük parça et yemeği Tatlı | Etli dolma/Etli sebze yemeğiMakamaHoşaf | ÇorbaKöfte/Küçük parça et yemeği Tatlı | Etli sebze yemeği/ Etli sebze yemeği Börek Meyve |
| CUMA | Tavıık yemeği/Büyük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı | Etli kurubaklagil yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | ÇorbaTavuk yemeği/Küçük parça et yemeği Salata | Etli kurubaklagil yemeği/ Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | ÇorbaTavuk yemeği/Küçük parça et yemeği Tatlı |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | III. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | Yayla çorba Fırın Köfte Orman kebap Çoban salata | Kıymalı karnabahar Patates oturtma Soslu makama Cacık | Ezogelin çorba Sebzeli et yahni Tas kebap Muhallebi | Etli bamya Etli bezelye Pirinç Pilavı Armut | Kırmızı Mercimek Çorba Kağıt kebap Ankara tava Çoban salata |
| SALI | Etli kuru fasulye Etli bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt | Kırmızı mercimek çorba Haşlama Tavuk Mantarlı et sote Yeşil salata | Kıymalı yeşil mercimek Etli mevsim türlü Erişte Pilavı Cacık | Şehriye çorba Tavuk ızgara (patates) Rosto köfte (püreli) Mevsim salata | Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) Kıymalı pazı Soslu spagetti Mandalina |
| ÇARŞAMBA | Mantar çorba Çoban kavurma Izgara köfte (patates püre) Mevsim salata | Etli taze fasulye Kabak kalye Peynirli tepsi böreği Elma | Sulu köfte Macar gulaşHavuç kızartma (yoğurtlu) Portakal | Patlıcan musakka Etli pırasa Peynirli kol böreği Ayran | Etli nohut Etli taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt |
| PERŞEMBE | Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) Etli biber dolma (yoğurtlu) Peynirli kol böreği Kavun | Yoğurtlu yarma çorba Kuru köfte (söğüş sebze) Dana rosto (patates püre) Meyveli puding | Etli karışık dolma (yoğurtlu) Yumurtalı ıspanak Soslu Spagetti Kuru üzüm hoşafı | Tarhana Çorbası Kadınbudu köfte(söğüş sebze) Bahçevan kebap Şekerpare | Etli biber dolma (yoğurtlu) Kabak musakka Puf böreği Üzüm |
| CUMA | Fırın baget Haşlama etZeytinyağlı taze fasülye Krem şokela | Etli nohut Karnıyarık Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt | Romen çorba Tavuk Sote Şehriyeli güveç Çoban salata | Etli kurufasulye Kıymal karnabahar Sebzeli bulgur pilavı Yoğurt | Domates çorbası Mantarlı piliç sote Bahçevan kebap Sup |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I.HAFTA | ILHAFTA | III.HAMA | IV. HAKTA | V.HAFTA |
| PAZARTESİ | Etli dolma Etli sebze yemeği Makama Meyve | Küçük parça et yemeğiKöftePilavSalata | Etli dolma Etli sebze yemeği Makama Meyve | ÇorbaKüçük parça et yemeğiKöfteTatlı | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve |
| SALI | ÇorbaKüçük parça et yemeğiKöfteTatlı | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Meyve | KöfteKüçük parça et yemeğiPilavSalata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Komposto | Küçük parça et yemeğiKöftePilavAyran |
| ÇARŞAMBA | Etli kurubaklagil Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | KöfteKüçük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı | Etli dolmaEtli sebze yemeğiBörekAyran | KöfteKüçük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Meyve | ÇorbaEtli sebze yemeği Etli sebze yemeği Meyve |
| PERŞEMBE | KöfteKüçük parça et yemeğiMakamaSalata | Etli dolma Etli sebze yemeği Makama Meyve | ÇorbaBüyük parça et yemeği Tavuk yemeği Tatlı | Etli sebze yemeğiEtli kurubaklagil yemeğiPilavCacık | KöfteKüçük parça et yemeğiMakamaSalata |
| CUMA | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Ayran | ÇorbaTavuk yemeği Büyük parça et yemeği Salata | Etli kurubaklagil yemeği Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | Tavuk yemeği Köfte Makama Meyve | Etli kurubaklagil Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | IH. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | Etli kabak dolma (yoğurtlu) Kıymalı taze fasulye Soslu spagetti Elma | Orman kebap Hasanpaşa Köfte Bulgur pilavı Mevsim salaya | Etli bamya Etli türlü Eriyte makama Kavun | Ezogelin Çorba Sebzeli kebap İzmir köfte Fırın sütlaç | Etli pazı kavurma Kabak kalye Fırın makama Üzüm |
| SALI | Tarhana çorba Tas kebapKuru köfte (söğüş sebze) Kalburabastı | Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) Kıymalı karnabahar Peynirli kol böreği Üzüm | Terbiyeli köfte Mantarlı et sote Şehriyeli pirinç pilavı Çoban salata | Etli karışık dolma (yoğurtlu)Etli taze fasulye Puf böreğiKırmızı erik kompostosu | Et sote Ekşili köfte Bulgur pilavı Ayran |
| ÇARŞAMBA | Etli nohut Etli bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt | Sulu köfte Çoban kavurma Zeytinyağlı barbunya Kaykül | Kıymalı sebze ograten Yumurtalı ıspanak Sigara böreği Ayran | Salçalı köfte Macar gulaşHavuç kızartma (yoğurtlu) Karpuz | Yayla çorba Patates oturtma Kıymalı kapuska Elma |
| PERŞEMBE | Dalyan Köfte/püre Mantarlı tavuk sote Peynirli makama Çoban salata | Etli biber dolma (yoğurtlu) Kabak musakka Soslu makama Armut | Şehriye çorba Dana rosto (patates püreli) Tavuk ızgara (sebze gamili) Meyveli puding | Karnıyarık Etli nohutŞehriyeli pirinç pilavı Cacık | Sahan köfte Çiftlik kebap Soslu makama Salata |
| CUMA | Kıymalı kapuska Patlıcan musakka Talay böreği Ayran | K. mercimek çorba Fırında baget (patates dilimleri)Ankara tava Havuç salata | Etli ye$il mercimek Kıymalı bezelye Bulgur pilavı Yoğurt | Tavuk Haklama Kadınbudu köfte (sebze haşlama)Soslu spagetti Mandalina | Etli kuru fasulye Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | IH. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | ÇorbaTavuk yemeği Küçük parça et yemeği Tatlı | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Meyve | ÇorbaBüyük parça et yemeğiKöfteSalata | ÇorbaEtli sebze yemeği Etli sebze yemeği Tatlı | KöfteKüçük parça et yemeğiPilavSalata |
| SALI | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Meyve | Etli kum baklagil Etli sebze yemeği Pilav Cacık | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve | Tavuk yemeği Küçük parça et yemeği Pilav Salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Yoğurt |
| ÇARŞAMBA | KöfteKüçük parça et yemeğiMakamaSalata | ÇorbaTavuk yemeği Küçük parça et yemeği Salata | Küçük parça et yemeği KöfteZeytinyağlı sebze yemeği Tatlı | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Hoşaf | ÇorbaBüyük parça et yemeği Küçük parça et yemeği Tatlı |
| PERŞEMBE | Etli kum baklagil Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve | Etli kum baklagil Etli sebze yemeği Pilav Cacık | KöfteKüçük Parça et yemeği Zeytinyağlı, sebze yemeği Tatlı | Etli kum baklagil Etli sebze yemeği Pilav Cacık |
| CUMA | Büyük parça et yemeği KöfteZeytinyağlı sebze yemeği Meyve | Küçük parça et yemeği Büyük parça et yemeği Zeytinyağlı kum baklagil yemeği Tatlı | Tavuk yemeği Küçük parça et yemeği Makama Salata | Etli kum baklagil Etli sebze yemeği Pilav Ayran | Tavuk yemeği KöfteZeytinyağlı.sebze yemeği Meyve |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | III. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | Küçük parça et yemeği Küçük parça et yemeği Pilav Salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve | Kparça et yemeği Küçük parça et yemeği Pilav Salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Hoşaf | Küçük parça et yemeği Tavuk yemeği Zeytinyağlı kuru baklagil Meyve |
| SALI | Etli dolma Etli sebze yemeği Makama Meyve | ÇorbaKüçük parça et yemeği KöfteMevsim salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve | Tavuk yemeği Küçük parça et yemeği Pilav Ayran | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Meyve |
| ÇARŞAMBA | KöfteTavuk yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Tatlı | Etli kuru baklagil Etli sebze yemeği Pilav Yoğurt | KöfteKöfteZeytinyağlı sebze Tatlı | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Makama Meyve | KöfteKüçük parça et yemeğiMakamaSalata |
| PERŞEMBE | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Meyve | Tavuk yemeği Küçük parça et yemeği Makama Salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Pilav Ayran | ÇorbaKöfteKüçük parça et yemeği Salata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Pilav Cacık |
| CUMA | Büyük parça et yemeğiKöftePilavSalata | Etli sebze yemeği Etli sebze yemeği Börek Komposto | Tavuk yemeği Köfte Makama Meyve | Etli kuru baklagilEtli sebze yemeğiPilavCacık | ÇorbaBüyük parça et yemeğiKöfteTatlı |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜNLER | I. HAFTA | II. HAFTA | III. HAFTA | IV. HAFTA | V. HAFTA |
| PAZARTESİ | Tas kebap Çoban kavurma Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata | Kıymalı semizotu Etli patates Peynirli makama Portakal | Dana Yahni Püreli kebap Bulgur pilavı Havuç salatası | Kıymalı pazı(yoğ.) Etli mevsim türlü Peynirli puf böreği Kum üzüm hoşafı | Mantarlı et sote Tavuk ızgara söğüş Zeytinyağlı barbunya Elma |
| SALI | Etli kabak dolma (yoğurtlu) Etli taze fasulye Soslu makama Elma | Tarhana çorbası Şehriyeli Güveç Kadın budu köfte(püreli) Mevsim salata | Etli bezelye Biber dolma (yoğurtlu) Soslu makama Elma | Tavuk Haşlama Et kavurma Bulgur pilavı Ayran | Kıymalı ıspanak (yoğ.) Patlıcan musakka Kıymalı tepsi böreği Meyve |
| ÇARŞAMBA | Izgara köfte (söğüş sebze) Tavuk sote Zeytinyağlı pırasa Krem şokola | Etli kum fasulye Karnıyarık Sade pirinç pilavı Yoğurt | İzmir köfte Sulu köfte Zeytinyağlı bakla Kemalpaşa tatlısı | Kıymalı sebze graten Etli taze fasulye Soslu spagetti Armut | Kaşarlı köfte Çiftlik kebap Soslu makama Havuç salata |
| PERŞEMBE | Kıymalı ıspanak (yoğ.) Kıymalı kapuska Sigara böreği Armut | Piliç baget (parmak patatesli) Mantarlı Et sote Cevizli erişte Çoban salata | Etli kereviz Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Ayran | Yayla çorbası Rosto köfte Kağıt kebap Mevsim Salata | Etli bamya Kabak kalye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık |
| CUMA | Dana haşlama Salçalı köfte Bulgur pilavı Çoban salata | Kabak musakka Kıymalı Karnabahar Peynirli tepsi böreği Elma komposto | Fırın Tavuk Hasanpaşa Köfte Peynirli erişte Portakal | Kıymalı yeşil mercimek Kıymalı kabak graten Şehriyeli pirinç pilavı Cacık | Ezogelin çorbaDana rosto (patates püreli)Sahan köfteKeşkül |

MENÜ MODELLERİNDE BELİRTİLEN YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI

MENÜ MODELLERİNDE BELİRTİLEN YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI ÇİZELGESİ **I. KAP YEMEKLER**

Köfteler

Tavuk/hindi/

yemekleri

Balık yemekleri

Etli kuru

baklagil

yemekleri

Etli sebze yemekleri

Büyük parça et yemekleri

Küçük parça et yemekleri

Kuzu/Koyun kızartma Kuzu/koyun kapama Kuzu/koyun kızartma Kuzu tandır Fırında kuzu/koyun Haşlama et Söğüş et Dana rosto İslim kebap Ankara tava Şehriyeli güveç

Elbasan tava Yeşil soğanlı et

Soğanlı biftek İncik yahni

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 Islama köfte Rosto köfte Kaşarlı köfte Şiş köfte

Yumurtalı yemekler

KJ

0\

Bahçevan kebap Tas kebap Orman kebap Çiftlik kebap Patlıcan kebap Çoban kavurma Macar gulaş Hünkar beğendi Et sote

Mantarlı et sote Saç kavurma Mantarlı tas kebap Sebzeli kebap Papaz yahni Kağıt kebabı Saray kebap Maraş tava Döner kebap

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 kebap Hindi bahçevan kebap

Yumurtalı ıspanak Kıymalı yumurta Menemen Yumurtalı pazı kavurma

Balık pilaki Fırında balık Balık buğulama Balık tava

Sebzeli güveç Etli bamya Etli taze/ konserve fasulye Etli türlü Kıymalı karnabahar Kabak kalye Karnıyarık Etli yaz/kış türlü Etli semizotu/etli ıspanak

Etli pazı

Etli kuru fasulye Etli nohut Etli yeşil mercimek

Etli sebze yemekleri

Etli terbiyeli kereviz Etli terbiyeli pırasa Patlıcan oturtma Etli bezelye Etli patates Patates oturtma Patlıcan musakka Kabak musakka Fırın patates Etli kapuska Terbiyeli etli kereviz Sebze graten Etli biber dolma Etli kabak dolma Etli karışık dolma Etli yaprak sarma Etli lahana sarma Etli pazı sarma Etli patlıcan dolma

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Çorbalar | Pilavlar | Makarnalar | Börekler | Zetinyağlı yemekler |
| • Kır. Mercimek çorba | • Pirinç pilavı | • Peynirli makama | • Kol böreği | • İmam bayıldı |
| • Ezogelin çorba | • Şehriyeli pirinç pilavı | • Kıymalı makama | • Talaş böreği | • Kabak bayıldı |
| • Sebze çorba | • Domatesli pirinç pilavı | • Soslu makama | • Bohça böreği | • Mücver |
| • Domates çorba | • İç pilav | • Soslu spagetti | • Peynirli tepsi böreği | • Zy. bakla |
| • Yeşil mercimek çorba | • Perdeli pilav | • Fırın makama | • Serpme börek | • Zy. taze fasulye |
| • Tarhana çorba | • Meyhane pilavı | • Sebzeli makama | • Ispanaklı börek | • Zy. kon fasulye |
| • Patates ezme çorba | • Bulgur pilavı | • Erişte | • Mercimekli bükme börek | • Zy. pırasa |
| • Bezelye unu çorba | • Nohutlu pilav |  | • Sigara böreği | • Zy bamya |
| • Mercimek unu çorba | • Mercimekli bulgur |  | • Kol böreği | • Zy. havuç |
| • Un çorbası | pilavı |  | • Su böreği | • Zy. yer elması |
| • Bahçıvan çorba | • Özbek pilavı |  | • Milföy börek | • Zy. kereviz |
| • Düğün çorba | • Buhara pilavı |  | • Muska böreği | • Zy. enginar |
| • Köylü çorba | • Melek pilavı |  | • Mekik böreği | • Karışık kızartma |
| • Mantar çorba | • Alipaşa pilavı |  | • Puf böreği | • Patlıcan kızartma |
| • Pirinç çorba | • Anadolu bulgur pilavı |  | • Ay böreği | • Biber kızartma |
| • Yayla çorba | • İstanbul pilavı |  | • Gül böreği | • Havuç kızartma |
| • Şehriye çorba | • Patlıcanlı pilav |  |  | • Karnabahar kızartma |
| • Borç çorbası | * Yufkalı pilav
* Mantarlı pilav
* Bezelyeli pilav
* Çiftlik pilavı
* Kuskus pilavı
 |  |  | * Kabak kızartma
* Mantar kızartma Dolmalar ve Sarmalar
* Zy. yaprak sarma
* Zy. patlıcan dolma
* Zy. lahana sarma
* Zy. biber dolma
* Zy. barbunya
* Zy. fasulye pilaki
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Salatalar | Tatlılar |
| * Çoban salata
* Domates salata
* Karışık mevsim salata
* Havuç salata
* Kıvırcık salata
* Marul salata
* Kırmızı lahana salatası
* Semizotu salata
* Patates salatası
* K. fasulye piyazı
 | Sütlü tatlılar • Kemalpaşa tatlısı* Şambaba tatlısı

i Kazandibi ', i, , . \* Künefe* Muhallebi „ „ .

„ , • Kalburabastı* Fmn sütlaç ,
* Hurma tatlısı
* Keşkül

rj-, i \* Şobıyet* Tavuk gogsu JT

„ • Hanımgobegı* Sup ,, . 6 t
* Vezirparmağı Çikolatalı puding .
* Vanilyan puding
* Krem şokola
* Güllaç Helvalar
* İrmik helva

Hamur tatlıları • Tahin helva* Baklava
* Tel kadayıf Meyveli tatlılar
* Ekmek kadayıfı . A

t \_ • Ayva tatlısı* Yassı kadayıf t ,

/ • incir tatlısı* Tulumba tatlısı \_\_ , ,
* Kayısı dolma
 | Diğer tatlılar* Aşure
* Kabak tatlısı

MeyvelerMevsimine uygun meyvelerDiğer III. kaplar* Cacık
* Turşu
 |

BOLUM 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 |
| I. 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 Buğday1. Aşure
2. Çorba
 | 1520 |
| Bulgur |  |
| A. Pilav | 50 |
| B. Çorba |  |
| 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 |  |
| E. Revani | 20 |
| F. Hamur Tatlıları | 40 |
| G. Helva | 50 |
| I. Köfteler |  |
| Pirinç Unu |  |
| Sütlü Tatlılar | 15 |
| irmik |  |
| A. Revani | 20 |
| B. Helva | 50 |
| Tel ve Yassı Kadayıf | 50 |
| Taze Sebzeler (brüt) Yemeklerinde |  |
| A. Yeşil yaprakb sebzeler ve diğerleri | 250 |
| B. Patates |  |
| - Yemekte | 150 |
| - Püre | 100 |
| - Kızartma | 100 |
| - Salata | 150 |
| - Garnitür | 100 |
| - Börekler | 75 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Dondurulmuş veya Konserve Sebze Yemeklerinde (Süzme Ağırlık)
2. Patlıcan, taze fasulye, pırasa, lahana
3. Kabak
4. Bamya
5. Kabuklu taze bezelye
6. Kuru soğan
7. Yumurtalı sebze yemeklerinde sebze İ. Kahvaltıda mevsim sebzeleri

J. Domates* Yemeklerde
* Salatada

K. Maydanoz, nane, dereotu, vb.L. Taze soğan | 1502001507530020 (Z.y.lı dolma ve sarmalarda 50 gr. diğer z.y.lı sebze yemeklerinde 40 gr) 20010050 (Çorbalarda 20 gr)15025 |
| Taze Meyveler (Brüt) |  |
| A. Kavun, karpuz | 500 |
| B. Diğerleri | 200 |
| C. Kompostolar | 60 |
| D. Kahvaltıda | 200 |
| Limon |  |
| A. Salatalar | !/4 |
| B. Limonata | '/2 |
| C. Z. Yağlı Yemekler | !/4 |
| D. Çorbalar | % |
| E. Şuruplar | 1/8 |
| Kuru Meyveler-Dondurulmuş Meyveler |  |
| A. Hoşaflar | 30 |
| B. Aşure | 20 |
| Yağlı Tohumlar |  |
| A. Ceviz içi, fındık içi |  |
| - Aşure |  |
| - Diğer Tatlılar | 15 |
| B. Çam Fıstığı |  |
| Ekmek | 125 |

|  |  |
| --- | --- |
| Süt-Yoğurt |  |
| A. Sütlü tatlılar | 200 |
| B. irmik helva vb.diğer tatlılar | 30 |
| C. Çorbalar | 30 |
| D. Börek, fırın Makama | 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. Sütlü 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 makama | 30 |
| Yumurta |  |
| A. Börekler | % adet |
| B. Kek ve Tatlılar | lA adet |
| C. Çorbalar | 1/10 adet |
| D. Köfteler | 1/10 adet |
| E. Kadınbudu köfte | % adet |
| F. Sütlü 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| YağA. Yemeklik yağ |  |
| - Çorbalar | 5 |
| - Yemekler |  |
| - Pilav | 10 |
| - Makama | 10 |
| B. Böreklik yağ |  |
| - Börekler | 20 |
| - Yağlı Hamurlar | 40 |
| C. Bitkisel sıvı yağ |  |
| - Kızartmalar | 40 |
| - Salatalar |  |
| - 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. Karaağaoğlu 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, Ciğerim N: Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetim ve Denetimi, Kök Yayıncılık, Ankara 1995.
6. Ciğerim, 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.: Menü Planning for the Hospitality Industry, Hospitality Press, Melbome, 1994.
10. Splaver, B, Reynolds, W.N, Roman M.: Successful Catering, Van Nostrand Reinhold

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Yaş(yu) | Ağırlık(kg) | Boy(cm) | BMH (2) (kkal) | (3)PAL | Enerji(4)(kkal) | kkal/kg | Protein(g/kg) | Protein(5)(g/gün) | DiyetPosası(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 | 5 00 | 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-3YağAsidi | n-6YağAsidi |
| 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 | 210 | 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(yu) | 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](http://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, Schofıeld EC. Human Energy Requirements. Oxford University

Press.

Oxford. 1990.

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

1. BMH: Bazal Metabolik Hız. Mutlak dinlenme anında harcanan eneıji miktarıdır. Zayıflama diyetleri eneıjisi 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.
2. PAL (Physical Activity Level): Fiziksel Aktivite Düzeyi. Kişilerin eneıji 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 eneıji harcaması değişir.
3. 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.

1. Kolekalsiferol. 1 mcg kolekalsiferol= 40IU vitamin D. IU=0.025 mcg
2. Alfa-tokoferol.
3. Niasin eşdeğeri = niasin + 1/60 triptofan. 0-6 ay bebeklerde niasin.
4. Bu değerler yaşgruplannda birinci sütünda 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.
5. 0-6 ay bebek beslenmesi çok özel bir durumdur. Eneıji 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.

