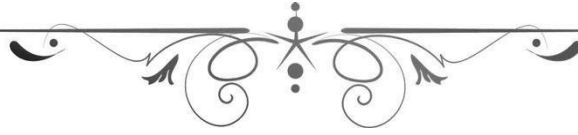




باسم تعالی

گزارش طرح صبحانه سالم در دبستان پسرانه



با توجه به اهمیت وعده صبحانه در تغذیه روزانه افراد، مدرسه مهرهشتم با برنامه‌ریزی مناسبی، این وعده مهم غذایی را در مدرسه ارائه می‌نماید.

لازم به ذکر است که در کنار هدف توجه به تغذیه، ریزاهدافی مانند افزایش توانایی فردی دانش‌آموزان در مدیریت غذا خوردن، توانمندشدن بچه‌های کوچک در استفاده از وسایل غذاخوری، تجربه لذت غذا خوردن به صورت گروهی و در کنار دوستان و معلمان و شروع فعالیت‌های روزانه مدرسه با یک برنامه غیررسمی، نیز مورد نظر بوده است.

برنامه‌ریزی محتوای صبحانه بین مدارس مجتمع هماهنگ است و البته در دبستان پسرانه مهرهشتم از ابتدای دی ماه با پیشنهاد شورای دانش‌آموزی، منوی روزانه تغییر کرد و به این صورت که موارد پنیر، کره و مربا و حلوا ارده که جداگانه تنظیم شده بود، در یک منو عمومی و هر روز ارائه می‌شود.



باسمه تعالی

برنامه غذایی آذر و دی ماه ۱۳۹۵ - مهمتج آموزشی مهر هشتم

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده	ناهار
شنبه	۲۷ آذر	تعطیل	تعطیل	تعطیل
یکشنبه	۲۸ آذر	صبحانه انتخابی	میوه + لقمه نان و پنیر	ماکارونی + ترشی
دوشنبه	۲۹ آذر	صبحانه انتخابی	میوه	چلو خورشت کرفس + سالاد شیرازی
سه شنبه	۳۰ آذر	صبحانه انتخابی	میوه + پوره سیب زمینی یا کیک	شوید پلو یا گوشت + ماست
چهارشنبه	۱ دی	صبحانه انتخابی	میوه + آجیل خام	کوکوی سیب زمینی با دورچین + سوپ
شنبه	۴ دی	صبحانه انتخابی	میوه	زرشک پلو یا مرغ + سالاد شیرازی
یکشنبه	۵ دی	صبحانه انتخابی	میوه + لقمه نان و پنیر	چلو خورشت قیبه بادمجان + سالاد کلم
دوشنبه	۶ دی	صبحانه انتخابی	میوه + آجیل خام	شنیسل ماهی + زیتون
سه شنبه	۷ دی	صبحانه انتخابی	میوه + کیک	استانبولی پلو یا گوشت + سالاد شیرازی
چهارشنبه	۸ دی	صبحانه انتخابی	میوه	چلو جوجه کباب + سبزی خوردن
شنبه	۱۱ دی	صبحانه انتخابی	میوه + لقمه نان و پنیر	کلت یا دورچین + سوپ
یکشنبه	۱۲ دی	صبحانه انتخابی	میوه	چلو ماهی + لیموترش و زیتون
دوشنبه	۱۳ دی	صبحانه انتخابی	شیرخما	چلو کباب کوبیده + سبزی خوردن
سه شنبه	۱۴ دی	صبحانه انتخابی	میوه	چلو خورشت فسنجان با قیبه ریزه + سالاد کلم
چهارشنبه	۱۵ دی	صبحانه انتخابی	میوه + پوره سیب زمینی یا کیک	لوبیا پلو + سالاد شیرازی
شنبه	۱۸ دی	صبحانه انتخابی	میوه	عدس پلو یا گوشت و کنش و خرم + سالاد شیرازی
یکشنبه	۱۹ دی	صبحانه انتخابی	میوه + آجیل خام	چلو خورشت قورمه سبزی + سالاد
دوشنبه	۲۰ دی	صبحانه انتخابی	میوه + لقمه	چلو گوشت + ماست
سه شنبه	۲۱ دی	صبحانه انتخابی	میوه	شنیسل ماهی + زیتون
چهارشنبه	۲۲ دی	صبحانه انتخابی	میوه + آجیل خام	چلو خورشت قیبه + سالاد شیرازی
شنبه	۲۵ دی	صبحانه انتخابی	شیرخما	آبگوشت + ترشی
یکشنبه	۲۶ دی	صبحانه انتخابی	میوه + کیک	چلو کباب کوبیده + سبزی خوردن
دوشنبه	۲۷ دی	صبحانه انتخابی	میوه + آجیل خام	چلو خورشت کرفس + سالاد
سه شنبه	۲۸ دی	صبحانه انتخابی	میوه	سبزی پلو یا ماهی + لیموترش و زیتون
چهارشنبه	۲۹ دی	صبحانه انتخابی	میوه + بیسکویت	خوراک مرغ + سوپ

- * صبحانه دانش آموزان بصورت انتخابی شامل : نان + پنیر، کره، عسل، مربا، گردو، گوجه، خیار، نیمرو و عدسی می باشد.
- * تهیه میان وعده به عهده خانواده های محترم بوده و ارائه این برنامه به منظور هماهنگی بین دانش آموزان میباشد.
- * دانش آموزان عزیزی که از منزل، ناهار می آورند ، غذای خود را در ظروفی که قابل حرارت دادن باشد، قرار دهند.
- * حتماً پرچسب نام دانش آموز روی ظروف غذا چسبانده شود.

دبستان پسرانه مهر هشتم









