



Công ty CP Dịch vụ Nông nghiệp Tổng hợp An Phát - Thôn Triều Khúc, Xã Tân Triều, H. Thanh Trì, Tp. Hà Nội

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH QUỲNH - THÁNG 10/2022

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn TUẦN 08 (từ ngày 24/10 - 30/10) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế	
								Protein	Lipit	Glucid				
			Tiêu chuẩn			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0		
Tuần 08	Thứ 2 (24/10)	Cơm	Thịt bò, khoai tây sốt vang	Đậu rán chấm xì dầu	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót/ Canh bắp cải	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (25/10)	Cơm	Thịt thái rim hành	Trứng đúc thịt	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	105	
	Thứ 4 (26/10)	Cơm	Gà kho gừng nghệ	Nem thịt rán	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	155	
	Thứ 5 (27/10)	Cơm	Cá thịt viên rán	Thịt rim chà quế	Bí xanh xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	130	
	Thứ 6 (28/10)	Cơm	Thịt kho cà chua	Tôm rang đậm	Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	95	
	Thứ 7 (29/10)	Cơm	Trứng đúc thịt(hấp)	Gà ram mặn ngọt	Su su nạo sợi xào	Canh bắp cải	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	170	

### II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Trong đó:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn giá ngày ..... tháng..... năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT

Thanh Trì, ngày 24 tháng 10 năm 2022



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Thanh Xuân