



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG **THCS THANH LIỆT** - H. THANH TRÌ

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

### I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn **TUẦN 29** (từ ngày 04/04 - 10/04) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(3)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(4)</sup> (gr)	Quà chiều <sup>(5)</sup>
<b>Tiêu chuẩn</b>						<b>618.6-824.8</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>&gt;=10</b>	<b>86.0-140.0</b>	<b>=&lt;2.0</b>	
<b>Thứ 2</b> <b>(04/04)</b>	Com trắng	Thịt rang hành <i>Thịt sấn 65gr, gia vị</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 60gr, gia vị</i>	Khoai tây xào <i>Khoai tây, cà rốt: 85gr</i>	Canh rau cải thịt nạc <i>Cải mơ 25gr, thịt nạc 3gr</i>	714.5	36.5	12	115	1.8	SCU Fristi <i>Sữa CGHL 100ml</i>
<b>Thứ 3</b> <b>(05/04)</b>	Com trắng	Gà xào chua ngọt <i>Thịt gà 95gr, gia vị</i>	Chả cá rán <i>Chả cá 35gr, gia vị</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 85gr</i>	Canh bí đỏ thịt gà <i>Củ quả 35gr, thịt gà 5gr</i>	714.5	36.5	12	125	1.8	Bánh Bibica <i>Bánh chả bông 42gr</i>
<b>Thứ 4</b> <b>(06/04)</b>	Com trắng	Thịt bò nấu sốt vang <i>Thịt bò 15gr, thịt lợn 35gr</i>	Đậu rim nước mắm <i>Đậu phụ 80gr, gia vị</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 90gr</i>	Canh ngao nấu chua <i>Củ quả 35gr, ngao 25gr</i>	717.5	35	13	150	1.8	Sữa Ba Vì <i>STT Ba Vì 110ml</i>
<b>Thứ 5</b> <b>(07/04)</b>	Com trắng	Thịt kho trứng <i>Thịt 40gr, trứng gà 55gr</i>	Lạc chao dầu <i>Lạc khô 25gr, gia vị</i>	Bí đỏ xào tỏi <i>Bí đỏ: 85gr</i>	Canh bắp cải thịt <i>Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr</i>	718.5	37	10	120	1.8	Bánh Kinh Đô <i>B Bông lan 38gr</i>
<b>Thứ 6</b> <b>(08/04)</b>	Com trắng	Thịt sốt cà chua <i>Thịt mslb 50gr, cà chua</i>	Cá basa tẩm bột rán <i>Cá basa fillet 65gr, bột rán</i>	Cải ngọt xào tỏi <i>Cải ngọt: 85gr</i>	Canh củ quả ngô ngọt <i>Củ quả 35gr, thịt 3gr</i>	715.5	38.5	12	145	1.8	Sữa Mộc Châu <i>STT Mộc Châu 110ml</i>
<b>Thứ 7</b> <b>(09/04)</b>	Com trắng	Gà kho gừng nghệ <i>Thịt gà 105gr, gia vị</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu phụ 80gr, cà chua</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 85gr</i>	Canh bí xanh thịt gà <i>Bí xanh 35gr, thịt gà 5gr</i>	717.5	35.5	12	150	1.8	Sữa chua CGHL <i>Sữa chua ăn 80gr</i>

### II. Thông tin ghi chú:

1. 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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. <sup>(3)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. <sup>(5)</sup> Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).

Thực đơn gửi ngày 02 tháng 04 năm 2022

**ĐẠI DIỆN HỢP TÁC XÃ  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT**

**Giám Đốc  
LƯU NGỌC NAM**

Hà Nội, ngày 02 tháng 04 năm 2022

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**

**Hiệu Trưởng  
TRẦN MAI HƯƠNG**