

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH QUỲNH - THÁNG 11/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2022 (từ ngày 21/11 - 26/11) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(5)</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	≤ 2.0	
Tuần 12	Thứ 2 (21/11)	Cơm	Thịt bò hầm củ quả	Đậu sốt thịt băm	Su su xào	Canh thịt rau ngót	686.3	38.2	18.3	26.1	55.6	11	142	1.8	
	Thứ 3 (22/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng tráng cuộn	Bí đỏ xào	Canh mùng toi thịt	693.7	38.6	20.2	24.1	55.7	11	110	1.8	
	Thứ 4 (23/11)	Cơm	Gà sốt đậu hào	Thịt xào ngô ngọt	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	688.5	38.3	19.2	27.1	53.7	13	150	1.8	
	Thứ 5 (24/11)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt sốt cà chua	Su hào xào	Canh cải nấu thịt	682.1	37.9	22.5	23.4	54.1	13	120	1.8	
	Thứ 6 (25/11)	Cơm	Thịt băm rang trứng	Nem thịt rán	Cải ngọt xào	Canh xương thịt củ quả	678.5	37.7	18.3	26.1	55.6	11	145	1.8	
	Thứ 7 (26/11)	Cơm	Thịt đậu viên rán	Gà rang lá chanh	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	105	1.8	

### 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> Phân 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 gửi ngày ..... tháng ..... năm 2022

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT**

Thanh Trì, ngày 21 tháng 11 năm 2022

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*Phạm Thị Thanh Xuân*