

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH QUỲNH - THÁNG 12/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2022 (từ ngày 28/11 - 03/12) như sau:

Môn chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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 13	Thứ 2 (28/11)	Cơm	Tôm nõn rim thịt	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh mùng tơi thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	120	1.8	
	Thứ 3 (29/11)	Cơm	Thịt viên sốt chua ngọt	Trứng tráng	Su hào xào	Canh thịt rau ngót	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	101	1.8	
	Thứ 4 (30/11)	Cơm	Gà lác phô mai	Tôm nõn & thịt xào đậu cove	Khoai lang kén	Canh bí xanh thịt gà	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	115	1.8	
	Thứ 5 (01/12)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt rim nước mắm	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	105	1.8	
	Thứ 6 (02/12)	Cơm	Thịt thái kho cà chua	Gà xiên que/ Xúc xích rán	Bắp cải xào	Canh xương củ quả	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	130	1.8	
	Thứ 7 (03/12)	Cơm	Thịt rán tẩm bột	Trứng đúc thịt	Su su xào tỏi	Canh bắp cải thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	115	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:

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

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ 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 28... tháng 11... năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Thanh Xuân