



Công ty Cổ phần 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 11/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2022 (từ ngày 14/11 - 18/11) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 11	Thứ 2 (14/11)	Cơm	Thịt đậu kho cà chua	Chả cá viên rán/ Xúc xích lắc phô mai	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	128	1.8	
	Thứ 3 (15/11)	Cơm	Thịt viên lá lốt, muối vừng	Trứng tráng	Rau muống xào	Canh chua rau muống	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	105	1.8	
	Thứ 4 (16/11)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Thịt xào ngô đậu	Su su xào	Canh bí xanh thịt gà	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	135	1.8	
	Thứ 5 (17/11)	Cơm	Cá fillet chiên xù	Thịt bằm sốt cà chua	Su hào xào	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	105	1.8	
	Thứ 6 (18/11)	Cơm	Thịt kho trứng	Tôm chiên bơ tỏi	Cải ngọt xào	Canh mùng tơi cua	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	135	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 14 tháng 11 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Thanh Xuân