

Công ty CP Chế biến Thực phẩm & Suất ăn Dinh dưỡng An Phát - NV 10 Tổng cục 5, xã Tân Triều, H. Thanh Trì, Tp. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 10/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 10/2023 (từ ngày 09/10 - 14/10) 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)	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 06	Thứ 2 (09/10)	Cơm	Chả trứng thịt băm	Thịt xào ngô ngọt	Bí xanh xào	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 3 (10/10)	Cơm	Cá fillet chiên thì là	Thịt xào chua ngọt	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 4 (11/10)	Cơm	Tôm Tẩm bột chiên	Đậu thịt sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh mùng toi thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 5 (12/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	Bánh Staff HN 40ml
	Thứ 6 (13/10)	Cơm	Gà lác phở mai	Giò lụa nạc	Giá đỗ xào hành	Canh củ quả thịt gà	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	120	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 7 (14/10)	Cơm	Thịt kho đậu	Cá fillet chiên sả	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	115	Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr

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 06 tháng 10 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 06 tháng 10 năm 2023



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Hồng Chinh