

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 12/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2022 (từ ngày 05/12 - 10/12) 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 14	Thứ 2 (05/12)	Com	Thịt rim nước mắm	Tôm chiên tỏi sả	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	695.2	38.7	18.3	26.1	55.6	11	130	Sữa ADM VNM 110ml
	Thứ 3 (06/12)	Com	Thịt bò xào cần tỏi tây, cà rốt	Trứng tráng cuộn	Su hào luộc chấm muối vừng	Canh thịt rau ngót	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	165	BM Sanwich Kinh Đô 50 gr
	Thứ 4 (07/12)	Com	Thịt kho tàu	Chả cá nóng	Bí xanh xào tỏi	Canh thịt nấu chua	687.3	38.2	20.2	24.1	55.7	13	150	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	Thứ 5 (08/12)	Com	Cá fillet chiên sốt cà chua	Thịt băm xào ngô ngọt	Bắp cải xào	Canh thịt củ quả	700.2	38.9	22.5	23.4	54.1	13	175	Bánh Staff Hữu Nghị 40gr
	Thứ 6 (09/12)	Com	Gà rang gừng	Trứng luộc	Giá đậu xào miến	Canh bí xanh thịt gà	694.1	38.6	22.5	23.4	54.1	11	125	Sữa Ba Vì CĐ 110ml
	Thứ 7 (10/12)	Com	Thịt viên lá lốt	Thịt xào ngũ sắc	Khoai tây xào	Canh bắp cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	140	Bánh BL Oliver 35gr

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

Thanh Trì, ngày tháng..... năm 2022

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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG