

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 03/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 03/2023 (từ ngày 13/03 - 18/03) 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 hằng 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 28	Thứ 2 (13/03)	Cơm	Thịt sốt chua ngọt	Thịt gà xào lăn	Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	140	Sữa Ba Vi CD 110ml
	Thứ 3 (14/03)	Cơm	Tôm tẩm bột chiên	Thịt xào cần tỏi tây	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	145	Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr
	Thứ 4 (15/03)	Cơm	Thịt rán áp chảo rưới sốt mắm hành	Trứng ốp la	Su su nạo sợi xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	120	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 5 (16/03)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Thịt băm xào ngô	Cải thảo xào	Canh củ quả thịt gà	694.1	38.6	22.5	23.4	54.1	11	170	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 6 (17/03)	Cơm	Chả cá nóng	Thịt đậu sốt cà chua	Su hào xào	Canh bắp cải thịt	700.2	38.9	22.5	23.4	54.1	13	125	Sữa Vinamilk ADM 110ml
	Thứ 7 (18/03)	Cơm	Thịt kho trứng	Lạc trao đầu	Bí đỏ xào tỏi	Canh cà chua thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	Bánh Staff Hữu Nghị 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 tháng năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Na

Thanh Trì, ngày tháng năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Hồng Hạnh