



CÔNG TY CỔ PHẦN TỔNG HỢP AN PHÁT - THÔN TRIỀU KHÚC, XÃ TÂN TRIỀU, THANH TRÌ, HÀ NỘI - ĐIỆN THOẠI: 043 552 0468

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - H. THANH TRÌ

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn TUẦN 05 (từ ngày 03/10 - 09/10) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁴⁾ (gr)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn						30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Thứ 2 (03/10)	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua	Tôm ram đậm	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	35	12	135	1.8	Sữa ba Vi CD 110 ml
Thứ 3 (04/10)	Cơm trắng	Thịt kho củ cải	Thịt gà xiên que	Su su nạo sợi xào	Canh thịt rau ngót	35	12	120	1.8	Bánh staff HN 40gr
Thứ 4 (05/10)	Cơm trắng	Thịt bò hầm rau củ	Trứng luộc	Bí đỏ xào tỏi	Canh ngao nấu chua	35	13	120	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml
Thứ 5 (06/10)	Cơm trắng	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt xào nấm ngô ngọt	Giá đỗ xào mướp	Canh cải nấu thịt	35	12	120	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
Thứ 6 (07/10)	Cơm trắng	Gà xào chua ngọt	Trứng tráng cuộn	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	35	14	130	1.8	SC Organic 70gr
Thứ 7 (08/10)	Cơm trắng	Thịt xào ngũ sắc	Cá thịt viên rán	Rau muống xào	Canh chua me sấu	35	14	130	1.8	Bánh BL Oliver 26gr

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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:
 - Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
 - Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. ⁽⁴⁾ Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.
- Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa.

Thực đơn gửi ngày tháng năm 2022

Hà Đông, ngày 3 tháng 10 năm 2022

