

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 11/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2022 (từ ngày 31/10 - 27/11) 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 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 10	Thứ 2 (07/11)	Cơm	Thịt thái kho nhừ	Chả cá nóng	Rau muống xào	Canh chua me sấu	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	Sữa Ba Vì CD 110ml
	Thứ 3 (08/11)	Cơm	Thịt bò sốt vang	Trứng tráng cuộn	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	125	BBL Kinh Đô 40gr
	Thứ 4 (09/11)	Cơm	Tôm chiên tỏi sả	Đậu thịt sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh cua mùng tơi	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	190	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 5 (10/11)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt băm xào ngô	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	Bánh BL Oliver 26gr
	Thứ 6 (11/11)	Cơm	Gà xáo gừng	Nem thịt rán	Giá đỗ xào đậu	Canh bí xanh thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	135	SC Ba Vì CD 70gr
	Thứ 7 (12/11)	Cơm	Thịt chiên củ quả	Trứng luộc	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	120	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. 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



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Hồng Thịnh