

Công ty CP Dịch vụ Nông nghiệp Tổng hợp An Phát - Thôn Triều Khúc, Xã Tân Triều, H. Thanh Trì, Tp. Hà Nội

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 14/11 - 19/11) 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 11	Thứ 2 (14/11)	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Gà rán ướp dầu hào	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	120	SCU Ba Vì 95ml
	Thứ 3 (15/11)	Cơm	Cá fillet lặc phô mai	Thịt kho nhừ	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	Bánh BL Kinh Đô 38gr
	Thứ 4 (16/11)	Cơm	Thịt bò hầm củ quả	Trứng luộc	Bí đỏ xào tỏi	Canh mùng tơi cua	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	160	Sữa Mộc Châu Kidz 110ml
	Thứ 5 (17/11)	Cơm	Thịt viên lá lốt	Thịt xào cần tỏi tây	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	Bánh Staff Hữu Nghị 40gr
	Thứ 6 (18/11)	Cơm	Gà rán tẩm bột	Tôm rang ngọt	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	110	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 7 (19/11)	Cơm	Thịt luộc	Trứng tráng cuộn	Su hào xào	Canh ngao rau cải	695.2	38.7	18.3	26.1	55.6	11	135	SC Ba Vì CD 70gr

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 14/11 tháng 11 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 14 tháng 11 năm 2022



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Trần Thị Thu.