

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 28/11 - 03/12) 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 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 13	Thứ 2 (28/11)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Tôm ram đậm	Cải ngọt xào	Canh xương su hào	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	120	Sữa Ba Vì CD 110ml
	Thứ 3 (29/11)	Cơm	Thịt đậu sốt cà chua	Gà xào hành nấm	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	145	Bánh BL Kinh Đô 38gr
	Thứ 4 (30/11)	Cơm	Thịt bò sốt vang	Trứng luộc	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	Sữa ADM VNM 110ml
	Thứ 5 (01/12)	Cơm	Cá fillet chiên sả nghệ	Thịt bằm rim mắm	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	110	Bánh Staff Hữu Nghị 40gr
	Thứ 6 (02/12)	Cơm	Gà lác phô mai	Trứng tráng cuộn	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	120	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 7 (03/12)	Cơm	Thịt rán tẩm bột	Tôm thịt xào rau củ	Rau muống xào	Canh mùng tơi thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	155	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 28 tháng 11 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 28 tháng 11 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Trần Thị Thu