

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 02/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 02/2023 (từ ngày 20/02 - 24/02) 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 hàng 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 25	Thứ 2 (20/02)	Com	Thịt bò xào cần tỏi tây	Trứng ốp la	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	687.3	38.2	20.2	24.1	55.7	13	180	Sữa Ba Vì CD 110ml
	Thứ 3 (21/02)	Com	Thịt sốt chua ngọt	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh mùng toi thịt	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	160	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 4 (22/02)	Com	Gà chiên mắm	Tôm thịt xào ngô	Su hào xào	Canh bắp cải thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	170	Sữa Vinamilk ADM 110ml
	Thứ 5 (23/02)	Com	Thịt sốt cà chua	Chả cá nóng	Giá đỗ xào	Canh bí đỏ thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	150	Bánh Staff Hữu Nghị 40gr
	Thứ 6 (24/02)	Com	Thịt kho cốt dừa	Thịt xào súp lơ	Su su xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	105	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 7 (25/02)	Com	Gà rang gừng	Thịt băm sốt đậu cà chua	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	BMT Kinh Đô 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 20 tháng 02 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 20 tháng 02 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Pan Phi Thu