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 02/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 03/2023 (từ ngày 27/02 - 04/03) 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 26	Thứ 2 (27/02)	Cơm	Thịt rang hành	Gà lọc thịt xào hành nấm	Cải thảo xào	Canh thịt củ quả	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	155	Sữa Ba Vì CĐ 110ml
	Thứ 3 (28/02)	Cơm	Thịt viên xốt cà chua	Trứng ốp la	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	120	Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr
	Thứ 4 (01/03)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc trao dầu	Rau muống xào	Canh thịt cà chua/ Canh chua rau muống	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	Thứ 5 (02/03)	Cơm	Tôm chiên tỏi sả	Thịt sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh mùng tơi thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	120	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 6 (03/03)	Cơm	Gà xốt chua ngọt	Chả cá Thanh Trì	Giá đỗ xào	Canh bí đỏ thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	115	Sữa Vinamilk ADM 110ml
	Thứ 7 (04/03)	Cơm	Thịt kho tàu	Nem thịt rán	Su su xào/ Su hào xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	130	Bánh Staff Hữu Nghị 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 24 tháng 2 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ NÔNG NGHIỆP TỔNG HỢP AN PHÁT

GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 24 tháng 2 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CHU VĂN AN

Nguyễn Thị Thu Huyền

Scanned with CamScanner