



CÔNG TY CP DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT - THÔN TRIỀU KHÚC, XÃ TÂN TRIỀU, THANH TRÌ, HÀ NỘI - ĐIỆN THOẠI: 043 552 0468

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - H. THANH TRÌ

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn TUẦN 03 (từ ngày 19/9 - 25/9) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(3)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(4)</sup> (gr)	Quà chiều <sup>(5)</sup>
Tiêu chuẩn						30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Thứ 2 (19/9)	Cơm trắng	Thịt viên sốt cà chua	Chả cá rán	Su su nạo sợi xào	Canh thịt rau ngót	35	12	135	1.8	SCU Ba Vì 110ml
Thứ 3 (20/9)	Cơm trắng	Cá basa tẩm bột rán	Thịt kho củ cải	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt nấu chua	35	12	120	1.8	BMT Bibica 40gr
Thứ 4 (21/9)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Trứng luộc	Bí xanh xào tỏi	Canh mùng tơi tôm	35	13	120	1.8	Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (22/9)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	35	12	120	1.8	BBL Kinh Đô 38gr
Thứ 6 (23/9)	Cơm trắng	Thịt bò hầm khoai tây	Muối vừng	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống	35	14	130	1.8	SC Organic 70gr
Thứ 7 (24/9)	Cơm trắng	Gà lọc xào hành nấm	Xúc xích	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	35	14	130	1.8	Bánh BL Oliver 30gr

### II. Thông tin ghi chú:

1. 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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:

(1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. <sup>(3)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

(4) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. <sup>(5)</sup> Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa.

Thực đơn gửi ngày 19 tháng 9 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT

GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Nam

Hà Đông, ngày 19 tháng 9 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG  
TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ  
CHU VĂN AN  
H. THANH TRÌ

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hồng Hạnh

