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 04 (từ ngày 26/9 - 01/10) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh .	Năng lượng (1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu (2) (loại)	Tổng lượng rau củ quả (3) (gr)	Hàm lượng muối (4) (gr)	Quà chiều (5)
Tiêu chuẩn						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Thứ 2 (26/9)	Cơm trắng	**Thịt kho củ cải** *Thịt nạc 64gr, củ cải 45gr*	**Trứng đúc thịt** *Thịt 2gr, Trứng gà 60gr*	**Rau muống xào tỏi** *Rau muống 95gr, gia vị*	**Canh thịt nấu chua** *Rau quả 35gr, thịt 3gr*	736.5	35	12	175	1.8	**Sữa Ba Vì CĐ 110ml**
Thứ 3 (27/9)	Cơm trắng	**Tôm chiên sả** *Tôm tươi 40gr, sả củ*	**Thịt sốt đậu cà chua** *Thịt nạc 37gr, đậu 85gr*	**Su su nạo sợi xào** *Su su 100gr, cà rốt 5gr*	**Canh mùng tơi thịt** *Rau quả 30gr, thịt 3gr*	735.5	35	12	150	1.8	**Bánh sandwich KĐ 50gr**
Thứ 4 (28/9)	Cơm trắng	**Thịt xào ngô nấm** *Thịt nạc 45gr, củ quả 40gr*	**Thịt luộc tẩm mắm hành** *Thịt nạc 55gr, gia vị*	**Bí đỏ xào tỏi** *Bí đỏ 95gr, gia vị*	**Canh thịt rau ngót** *Rau ngót 15gr, thịt 3gr*	735.5	35	14	150	1.8	**Sữa Mộc Châu CĐ 110ml**
Thứ 5 (29/9)	Cơm trắng	**Gà rang gừng** *Thịt gà 105gr, gừng củ*	**Giò lụa** *Giò lụa Bình Minh 50gr*	**Giá đỗ xào mướp** *Giá đỗ, mướp hương: 95gr*	**Canh củ quả thịt gà** *Củ quả 35gr, thịt gà 5gr*	738.5	35	12	130	1.8	**BBL KĐ vị cam 30gr**
Thứ 6 (30/9)	Cơm trắng	**Thịt chiên củ quả** *Thịt 65gr, củ quả 20gr*	**Trứng luộc** *Trứng vịt 1 quả, gia vị*	**Bí xanh xào tỏi** *Bí xanh 100gr, cà rốt 5gr*	**Canh bắp cải thịt** *Rau quả 30gr, thịt 3gr*	737.5	35	11	155	1.8	**Sữa ADM VNM 110ml**
Thứ 7 (01/10)	Cơm trắng	**Thịt sốt cà chua** *Thịt 50gr, cà chua 15gr*	**Gà rán tẩm bột** *Thịt gà 95gr, bột rán*	**Bắp cải xào** *Bắp cải 90gr, cà rốt 5gr*	**Canh bí đỏ thịt gà** *Củ quả 40gr, thịt gà 5gr*	736.5	35	11	150	1.8	**BMT Kinh Đô 40gr**

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. (2) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. (3) 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. (5) 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 26 tháng 9 năm 2022

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 26 tháng 9 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CHU VĂN AN

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hồng Chỉnh

Scanned with CamScanner