



CÔNG TY CỔ PHẦN 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 06 (từ ngày 17/10 - 22/10) 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 ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁴⁾ (gr)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn						30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	<=2.0	
Thứ 2 (17/10)	Com	Thịt om nấm	Thịt gà xiên que	Bí xanh xào	Canh thịt rau ngót	35	12	135	1.8	Sữa Ba Vì CD 110 ml
Thứ 3 (18/10)	Com	Cá rô phi fillet tẩm bột rán	Thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	35	12	120	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
Thứ 4 (19/10)	Com	Thịt bò hầm khoai tây	Trứng luộc	Bí đỏ xào	Canh mùng tơi tôm	35	13	120	1.8	Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (20/10)	Com	Thịt chiên củ quả	Chả nạc	Rau mồng tơi xào	Canh chua me sấu	35	12	120	1.8	Bánh Staff HN 40 gr
Thứ 6 (21/10)	Com	Thịt gà rang gừng	Thịt xào nấm ngô ngọt	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	35	14	130	1.8	SC Organic 70gr
Thứ 7 (22/10)	Com	Thịt luộc	Thịt đậu sốt cà chua	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	35	14	130	1.8	BBL Kinh Oliver 26 gr

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 15 tháng 10 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Nam

Hà Đông, ngày 15 tháng 10 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hồng Thịnh