



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 10/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn TUẦN 06 (từ ngày 24/10 - 30/10) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid			
Tuần 08	Thứ 2 (24/10)	Cơm	Thịt chiên củ quả	Trứng tráng cuộn mộc nhĩ	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	686.3	38.2	18.3	26.1	55.6	11	125	SCU Ba Vì 95ml
	Thứ 3 (25/10)	Cơm	Thịt xào ngũ sắc	Cá fillet tẩm bột rán	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải nấu thịt	693.7	38.6	20.2	24.1	55.7	11	130	Bánh Staff HN 40 gr
	Thứ 4 (26/10)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây	Trứng luộc	Su su nạo sợi xào	Canh ngao nấu chua	688.5	38.3	19.2	27.1	53.7	13	165	Sữa Mộc Châu kidz 110ml
	Thứ 5 (27/10)	Cơm	Tôm chiên tỏi xà	Thịt sốt cà chua	Bí xanh xào tỏi	Canh bắp cải thịt	682.1	37.9	22.5	23.4	54.1	13	125	BBL Oliver 26 gr
	Thứ 6 (28/10)	Cơm	Gà lọc xào cần tỏi tây	Thịt xào nấm ngô ngọt	Giá đỗ xào đậu	Canh củ quả thịt gà	678.5	37.7	18.3	26.1	55.6	11	120	SU Ba Vì 110ml
	Thứ 7 (29/10)	Cơm	Thịt kho trứng	Chả cá nóng	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	140	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:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày ..... tháng ..... năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC  
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày ..... tháng ..... năm 2022



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Hồng Thịnh