

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 09/2023**

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 09/2023 (từ ngày 11/09 - 16/09) 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    |   |   |                           |
|         |               |           |                    | 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 02 | Thứ 2 (11/09) | Com       | Thịt sốt cà chua   | Tôm tẩm bột chiên      | Su su xào tỏi      | Canh mùng tơi thịt  | 703.5                             | 39.1                          | 19.2                   | 27.1      | 53.7      | 13  | 125                                       | Sữa Móc Châu Kidz 110ml   |
|         | Thứ 3 (12/09) | Com       | Thịt bò hầm củ quả | Trứng luộc             | Cải ngọt xào       | Canh thịt nấu chua  | 698.5                             | 38.9                          | 18.3                   | 26.1      | 55.6      | 11  | 175                                       | Bánh BCC bơ sữa 50gr      |
|         | Thứ 4 (13/09) | Com       | Gà chiên KFC       | Chả quế                | Bí đỏ xào tỏi      | Canh thịt rau ngót  | 708.1                             | 39.4                          | 19.2                   | 27.1      | 53.7      | 11  | 115                                       | Sữa chua uống Ba Vì 110ml |
|         | Thứ 5 (14/09) | Com       | Cá file chiên giòn | Thịt xào nấm, ngô ngọt | Giá đỗ, cà rốt xào | Canh rau cải thịt   | 705.2                             | 39.2                          | 20.2                   | 24.1      | 55.7      | 13  | 120                                       | Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr |
|         | Thứ 6 (15/09) | Com       | Thịt kho trứng     | Lạc chao đậu           | Rau muống xào tỏi  | Canh chua rau muống | 697.2                             | 38.8                          | 18.3                   | 26.1      | 55.6      | 11  | 110                                       | Sữa ADM Vinamilk 110ml    |
|         | Thứ 7 (16/09) | Com       | Thịt xiên rau củ   | Chả nạc rim            | Cải ngọt xào       | Canh củ quả thịt    | 706.1                             | 39.3                          | 19.2                   | 27.1      | 53.7      | 11  | 155                                       | Bánh Staff HN 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 ..M. tháng...9.. năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Lưu Ngọc Nam*

Thanh Trì, ngày ..M. tháng...9.. năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



*Trần Thị Thu*