

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 10/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 10/2023 (từ ngày 02/10 - 07/10) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (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 05	Thứ 2 (02/10)	Cơm	Thịt kho trứng	Muối vừng lạc	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	110	
	Thứ 3 (03/10)	Cơm	Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt băm sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	145	
	Thứ 4 (04/10)	Cơm	Tôm nõn rang thịt/ Tôm rang thịt	Đậu rim nước mắm	Bí xanh xào tỏi	Canh mùng tơi nấu bột tôm	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	120	
	Thứ 5 (05/10)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Su su xào tỏi	Canh thịt rau cải	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	110	
	Thứ 6 (06/10)	Cơm	Gà xào lúc lắc	Thịt ram ngọt	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	150	
	Thứ 7 (07/10)	Cơm	Thịt xiên lá mắc mật	Chả nạc rim mắm	Rau muống xào	Canh chua rau muống	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	115	

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:

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

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

Thực đơn gửi ngày tháng năm

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 2 tháng 10 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành