Công ty CP Chế biến Thực phẩm & Suất ăn Dinh dưỡng An Phát - NV 10 Tổng cục 5, xã Tân Triều, H. Thanh Trì, Tp. Hà Nội

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 23/10 - 28/10) 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 hằng 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 08	Thứ 2 (23/10)	Cơm	Thịt kho cốt dừa	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 3 (24/10)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 4 (25/10)	Cơm	Thịt viên xá xíu	Đậu rán tẩm hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	
	Thứ 5 (26/10)	Cơm	Thịt kho trứng	Chả nạc rim	Cải ngọt xào	Canh củ quả thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 6 (27/10)	Cơm	Gà rán tẩm vừng	Tôm rang	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 7 (28/10)	Cơm	Thịt kho đậu	Cá fillet chiên sả	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	135	

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 23 tháng 10 năm 2023

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

M.S.D.N: 0110254751 - C.T.C.P - CÔNG TY CỔ PHẦN CHẾ BIẾN THỰC PHẨM VÀ SUẤT ĂN DINH DƯỠNG AN PHÁT - H. THANH TRÌ - TP. HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 23 tháng 10 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ - TP. HÀ NỘI - TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẢ THANH OAI

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành

Được quét bằng CamScanner