

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÀ THANH OAI - THÁNG 11/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2023 (từ ngày 06/11 - 11/11) 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 10	Thứ 2 (06/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (07/11)	Cơm	Cá thịt viên sốt chua ngọt	Chà nạc rim	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 4 (08/11)	Cơm	Tôm ram ngọt	Thịt băm sốt đậu	Cải ngọt xào	Canh mùng toi thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 5 (09/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 6 (10/11)	Cơm	Gà rán tẩm vừng	Thịt băm xào ngô	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	155	
	Thứ 7 (11/11)	Cơm	Cá fillet chiên xù	Thịt rim mắm hành	Bí xanh 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 03 tháng 11 năm 2023

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 03 tháng 11 năm 2023



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành