

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 03/2023**

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 03/2023 (từ ngày 27/03 - 01/04) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng (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 30	Thứ 2 (27/03)	Com	Thịt rán tẩm bột	Gà xào hành nấm	Su su xào tỏi	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	165	
	Thứ 3 (28/03)	Com	Tôm rang thịt	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh mùng toi thịt	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	135	
	Thứ 4 (29/03)	Com	Thịt bò hầm củ quả	Trứng đúc thịt	Rau muống xào	Canh chua rau muống	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	160	
	Thứ 5 (30/03)	Com	Cá fillet chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Su hào xào	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 6 (31/03)	Com	Gà sốt chua ngọt	Thịt đậu viên rán	Cải thảo xào	Canh bí đỏ thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	130	
	Thứ 7 (01/04)	Com	Thịt kho trứng	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	165	

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 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH  
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC  
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 26 tháng 3 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành