

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 20/03 - 25/03) 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 29	Thứ 2 (20/03)	Cơm	Thịt kho trứng	Tôm ram ngọt	Rau muống xào	Canh chua rau muống	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	110	
	Thứ 3 (21/03)	Cơm	Cá lặc vị phô mai	Thịt băm rim mắm	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (22/03)	Cơm	Thịt bò hầm rau củ	Đậu phụ sốt tỏi	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ thịt	687.3	38.2	20.2	24.1	55.7	13	180	
	Thứ 5 (23/03)	Cơm	Thịt luộc chấm xì dầu	Trứng đúc thịt	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 6 (24/03)	Cơm	Gà rán kiểu KFC	Thịt sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	150	
	Thứ 7 (25/03)	Cơm	Thịt kho đậu	Chả nạc/ Giò nạc Thanh Trì	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	

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 2023

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



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 22 tháng 3 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Nguyễn Thị Thanh