

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 04/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 04/2023 (từ ngày 03/04 - 08/04) 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 31	Thứ 2 (03/04)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Tôm ram ngọt	Su hào xào	Canh mùng toi thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	135	
	Thứ 3 (04/04)	Cơm	Thịt kho trứng	Đậu phụ sốt tỏi	Su su xào tỏi	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (05/04)	Cơm	Gà xốt chua ngọt	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	165	
	Thứ 5 (06/04)	Cơm	Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt xào ngô nếm	Bí đỏ xào tỏi	Canh rau cải thịt	700.2	38.9	22.5	23.4	54.1	13	160	
	Thứ 6 (07/04)	Cơm	Thịt rán tẩm vừng	Trứng đúc thịt	Cải ngọt xào	Canh củ quả thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 7 (08/04)	Cơm	Thịt xiên rau củ	Chả nạc rim/ Xúc xích rán	Bí xanh xào	Canh cải thảo thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	160	

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 ...3... tháng...4... năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành