

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 04/2023 (từ ngày 24/04 - 29/04) 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 34	Thứ 2 (24/04)	Cơm	Thịt thăn chiên xù	Gà lọc xương xào hành nấm	Dưa hấu/ Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	150	
	Thứ 3 (25/04)	Cơm	Thịt kho đậu, cà chua	Tôm rim xì dầu	Bí xanh xào tỏi	Canh thịt rau ngót	687.3	38.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 4 (26/04)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Giá đỗ xào	Canh bí đỏ thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 5 (27/04)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt bằm rim mặn ngọt	Bắp cải xào/ Su su/ Su hào xào	Canh thịt nấu chua	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 6 (28/04)	Cơm	Gà lác phô mai	Đậu non sốt thịt	Bí non xào tỏi/ Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 7 (29/04)													

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 22. tháng 4. 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 4. năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành