

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 17/04 - 22/04) 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 hàng 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 33 | Thứ 2 (17/04) | Cơm | Thịt kho trứng | Tôm rang | Giá đỗ, cà rốt xào | Canh mùng tơi thịt | 703.6 | 39.1 | 17.3 | 31 | 51.7 | 12 | 105 | |
| | Thứ 3 (18/04) | 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 4 (19/04) | Cơm | Chả cá viên rán (bếp tự làm) | Thịt băm rim mắm | Rau muống xào | Canh thịt nấu chua | 698.5 | 38.9 | 18.3 | 26.1 | 55.6 | 11 | 135 | |
| | Thứ 5 (20/04) | Cơm | Gà chiên mắm tỏi | Ruốc thịt nạc (bếp tự làm) | Bắp cải xào | Canh bí xanh thịt gà | 697.2 | 38.8 | 18.3 | 26.1 | 55.6 | 11 | 135 | |
| | Thứ 6 (21/04) | Cơm | Thịt viên xá xíu | 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 7 (22/04) | Cơm | Cá fillet chiên giòn | Thịt băm sốt đậu | Bí xanh xào tỏi | Canh thịt rau ngót | 698.5 | 38.9 | 18.3 | 26.1 | 55.6 | 11 | 115 | |

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 tháng..... năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thành