

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 09/2023**

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 09/2023 (từ ngày 05/09 - 09/09) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 01	Thứ 2 (04/09)													
	Thứ 3 (05/09)													
	Thứ 4 (06/09)	Com	Gà rán KFC	Thịt rim nước mắm	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh củ quả thịt gà	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	120	
	Thứ 5 (07/09)	Com	Cá fillet chiên thì là	Thịt sốt cà chua	Rau mồng tơi xào tỏi	Canh chua rau mồng tơi	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 6 (08/09)	Com	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Bí đỏ xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	95	
Thứ 7 (09/09)	Com	Chả nạc rim mắm	Gà sốt chua ngọt	Cải ngọt xào	Canh bí xanh thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	95		

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 CỔ PHẦN  
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



PHÓ GIÁM ĐỐC  
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày ..6.. tháng...9.. năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành