

**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 25/09 - 30/09) 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 04	Thứ 2 (25/09)	Com	Thịt xào chua ngọt	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh thịt nấu chua	675.5	37.6	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 3 (26/09)	Com	Thịt kho củ cải	Tôm rang ngọt	Cải ngọt xào	Canh mùng toi thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	160	
	Thứ 4 (27/09)	Com	Thịt bò, khoai tây nấu sốt vang	Đậu phụ sốt tỏi	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	155	
	Thứ 5 (28/09)	Com	Cá fillet chiên thì là	Thịt sốt cà chua	Giá đỗ xào đậu	Canh rau cải thịt	678.5	37.7	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 6 (29/09)	Com	Gà lặc phở mai	Thịt băm xào ngô	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	685.5	38.1	20.2	24.1	55.7	11	150	
	Thứ 7 (30/09)	Com	Thịt kho đậu	Trứng đúc thịt	Bí đỏ xào	Canh mùng toi 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:

<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



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành