

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH QUỲNH - THÁNG 02/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 02/2023 (từ ngày 30/01 - 04/02) 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)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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	≤ 2.0	
Tuần 22	Thứ 2 (30/01)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu rán sốt cà chua	Su su nạo sợi xào	Canh rau cải thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	1.8	
	Thứ 3 (31/01)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Thịt băm xào ngô	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	1.8	
	Thứ 4 (01/02)	Cơm	Tôm non rim thịt	Trứng tráng cuộn	Cải thảo xào/ Dưa hấu	Canh mùng toi thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	110	1.8	
	Thứ 5 (02/02)	Cơm	Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt băm sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh xương củ quả	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	130	1.8	
	Thứ 6 (03/02)	Cơm	Thịt kho đậu	Gà xào nấm, súp lơ	Su su nạo sợi xào	Canh bắp cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	155	1.8	
	Thứ 7 (04/02)	Cơm	Thịt rán tẩm bột	Trứng đúc thịt	Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt/ Canh thịt nấu chua	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	155	1.8	

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⁾ Phân 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 CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 30 tháng 01 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Thanh Xuân