

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 11/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2023 (từ ngày 13/11 - 18/11) 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 11	Thứ 2 (13/11)	Com	Ruốc thịt nạc/ Thịt rang hành	Trứng đúc thịt	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (14/11)	Com	Chà cá viên rán	Thịt rim nước mắm	Rau muống xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (15/11)	Com	Thịt bò hầm củ quả	Đậu sốt thịt băm	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	165	
	Thứ 5 (16/11)	Com	Thịt kho trứng	Tôm ram ngọt	Cải ngọt xào	Canh mùng toi thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 6 (17/11)	Com	Gà sốt chua ngọt	Thịt băm xào ngô	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	145	
	Thứ 7 (18/11)	Com	Thịt sốt cà chua	Cá fillet chiên giòn	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	145	

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 11 tháng 11 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Thực đơn gửi ngày 11 tháng 11 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thành