

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2023 (từ ngày 27/11 - 02/12) 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)	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 13	Thứ 2 (27/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lụa kho thịt	Củ quả luộc	Canh rau cải thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	120	
	Thứ 3 (28/11)	Cơm	Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt sốt cà chua	Bí đỏ xào	Canh bắp cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (29/11)	Cơm	Tôm thịt ram ngọt (tôm nõn/ tôm tươi)	Đậu rán tẩm hành	Bí xanh xào	Canh mùng toi thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	120	
	Thứ 5 (30/11)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng kho tàu	Cải ngọt xào	Canh thịt rau ngót	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	110	
	Thứ 6 (01/12)	Cơm	Gà om nấm hương	Nem thịt rán	Giá đỗ xào hành	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	135	
	Thứ 7 (02/12)	Cơm	Thịt băm xào ngô	Cá fillet chiên giòn	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	150	

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 03 tháng 11 năm 2023

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 03 tháng 11 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Nguyễn Thị Thành