

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 12/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2023 (từ ngày 11/12 - 16/12) 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 15	Thứ 2 (11/12)	Com	Thịt kho cà chua	Trứng đúc thịt	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	140	
	Thứ 3 (12/12)	Com	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt xay rim mắm	Rau muống xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (13/12)	Com	Thịt bò hầm củ quả	Đậu thịt viên chiên	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	180	
	Thứ 5 (14/12)	Com	Giò nạc rim thịt	Tôm chiên tỏi sả	Bí đỏ xào	Canh mùng tơi thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 6 (15/12)	Com	Gà sốt chua ngọt	Thịt xào hành nấm	Cải thảo xào	Canh thịt gà củ quả	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	155	
	Thứ 7 (16/12)	Com	Thịt xào ngô ngọt	Cá fillet chiên thì là	Su hào xào	Canh thịt rau cải	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 09 tháng 12 năm 2023

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huệ Hà

Thanh Trì, ngày 09 tháng 12 năm 2023



Nguyễn Thị Thành