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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2023 (từ ngày 25/12 - 30/12) 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 17	Thứ 2 (25/12)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng thịt đảo bông	Bí xanh xào	Canh mùng tơi thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (26/12)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Bắp cải xào miến	Canh củ quả thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 4 (27/12)	Cơm	Tôm thịt ram ngọt	Đậu thịt viên chiên	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	125	
	Thứ 5 (28/12)	Cơm	Thịt bằm kho trứng	Muối vừng lạc	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 6 (29/12)	Cơm	Gà rán KFC	Thịt xào ngô ngọt	Bí đỏ xào	Canh gà cải thảo	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	145	
	Thứ 7 (30/12)	Cơm	Chả lụa kho thịt	Nem thịt rán	Cải thảo xào	Canh thịt rau ngót	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	135	

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 23 tháng 12 năm 2023

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

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 23 tháng 12 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thành

Được quét bằng CamScanner