

## 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 04/12 - 09/12) như sau:

| Tuần    | Thứ           | Món chính | Món mặn 1                  | Món mặn 2                     | Món rau xào            | Món canh           | Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo) | Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%) | Tỷ lệ % <sup>(2)</sup> |           |           | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (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 14 | Thứ 2 (04/12) | Cơm       | Thịt bò hầm củ quả         | Trứng đúc thịt                | Su su xào tỏi/ Dưa hấu | Canh mùng toi thịt | 703.5                             | 39.1                          | 19.2                   | 27.1      | 53.7      | 13  | 180                                       |                 |
|         | Thứ 3 (05/12) | Cơm       | Thịt xay rim mắm           | Cá fillet chiên giòn          | Su hào xào             | Canh bắp cải thịt  | 705.2                             | 39.2                          | 20.2                   | 24.1      | 55.7      | 13  | 125                                       |                 |
|         | Thứ 4 (06/12) | Cơm       | Tôm ram ngọt               | Thịt băm sốt đậu              | Cải ngọt xào           | Canh bí xanh thịt  | 695.5                             | 38.7                          | 22.5                   | 23.4      | 54.1      | 11  | 135                                       |                 |
|         | Thứ 5 (07/12) | Cơm       | Thịt kho trứng             | Muối vừng lạc                 | Bí đỏ xào              | Canh rau cải thịt  | 705.2                             | 39.2                          | 20.2                   | 24.1      | 55.7      | 13  | 125                                       |                 |
|         | Thứ 6 (08/12) | Cơm       | Gà rán tẩm vừng            | Thịt xào nấm sò/ Xúc xích rán | Bắp cải xào            | Canh củ quả thịt   | 705.2                             | 39.2                          | 20.2                   | 24.1      | 55.7      | 13  | 150                                       |                 |
|         | Thứ 7 (09/12) | Cơm       | Chả cá thì là (bếp tự làm) | Thịt sốt cà chua              | Bí xanh 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:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> 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  
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày tháng năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Nguyễn Thị Thanh