

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ - THÁNG 12/2023

1. 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 hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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	≤ 2.0	
	Thứ 2 (25/12)	Com	Thịt băm kho trứng	Muối vừng lạc	Bi đỏ xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	105	1.8	
	Thứ 3 (26/12)	Com	Cá fillet chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	130	1.8	
Tuần 17	Thứ 4 (27/12)	Com	Tôm thịt ram ngọt	Đậu thịt viên chiên	Bí xanh xào	Canh mùng tơi thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	105	1.8	
	Thứ 5 (28/12)	Com	Gà rán KFC	Thịt băm xào ngô	Su su xào tỏi	Canh gà cải thảo	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	125	1.8	
	Thứ 6 (29/12)	Com	Ruốc thịt nạc	Trứng thịt đảo bông	Bắp cải xào miến	Canh củ quả thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	105	1.8	
	Thứ 7 (30/12)														

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 chưa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày tháng năm 2023

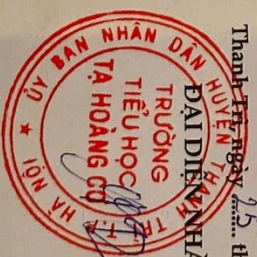
ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN

CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Vũ Thủy Hoa



Thành phố Hà Nội, ngày 25 tháng 12 năm 2023
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Ngọc Dung