

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 9/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 9/2024 (tuần từ ngày 23/9 - 28/9) 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 hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid				
				Tiêu chuẩn			685-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 04	Thứ 2 (23/9)	Cơm	Thịt kho trứng	Lạc chao đậu	Su su xào tỏi	Canh bí đỏ thịt băm	718.2	39.9	21.6	27.3	51.1	13	135	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 3 (24/9)	Cơm	Thịt bò xào cần tỏi tây	Chả cá nóng	Giá đỗ xào hành	Canh ngao nấu chua	709.5	39.5	19.5	26.4	54.1	12	170	1.8	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 4 (25/9)	Cơm	Cá tẩm bột chiên xù	Đậu kho thịt	Bí xanh xào	Canh bắp cải thịt	711.8	39.6	21.2	24.1	54.7	11	135	1.8	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 5 (26/9)	Cơm	Thịt viên lá lốt	Thịt xào ngũ sắc	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt nấu chua	713	39.7	19.3	27.1	53.6	12	130	1.8	Sữa Susu Vinamilk 110ml
	Thứ 6 (27/9)	Cơm	Gà rang gừng	Thịt băm xào ngô	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	715	39.8	22.2	24.9	52.9	11	165	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 7 (28/9)	Cơm	Thịt rang riềng	Nem thịt rán	Khoai tây xào	Canh thịt rau ngót	712.6	39.6	20.4	26.5	53.1	11	140	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml

### 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 23 tháng 09 năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 23 tháng 09 năm 2024



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Hồng Thịnh