

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS THANH OAI - THÁNG 01/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 01/2024 (từ ngày 29/01 - 03/02) 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)	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 22	Thứ 2 (29/01)	Cơm	Cá basa viên thịt	Thịt xay rim mắm	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 3 (30/01)	Cơm	Thịt kho cà chua	Nem thịt rán	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	130	
	Thứ 4 (31/01)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây	Đậu sốt thịt băm	Cải thảo xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	205	
	Thứ 5 (01/02)	Cơm	Tôm nõn rim thịt	Xúc xích rán/ Muối vùng	Su su xào tỏi	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	
	Thứ 6 (02/02)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Trứng đúc thịt	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	135	
	Thứ 7 (03/02)	Cơm	Cá fillet chiên sả	Thịt băm xào ngô	Khoai tây xào	Canh bắp cải thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	140	

### 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 27 tháng 01 năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DV CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC  
*Vũ Hương Hà*

Thanh Trì, ngày 27 tháng 01 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Thành*