

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 08/01 - 13/01) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng (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	85.0-140.0	
Tuần 19	Thứ 2 (08/01)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Bí xanh xào	Canh mùng tơi thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (09/01)	Cơm	Cá fillet chiên xù	Thịt xay rim mắm	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 4 (10/01)	Cơm	Thịt bò, khoai tây nấu sốt vang	Đậu thịt viên rán	Cải ngọt xào	Canh su hào thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	140	
	Thứ 5 (11/01)	Cơm	Thịt kho trứng	Muối vừng lạc	Bí đỏ xào	Canh thịt rau cải	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 6 (12/01)	Cơm	Gà lác phở mai	Xúc xích rán/ Thịt xào ngô ngọt	Bắp cải xào	Canh thịt gà củ quả	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	155	
	Thứ 7 (13/01)	Cơm	Chả cá Thanh Trì	Thịt chiên riềng sả	Cải chíp xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	115	

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 05 tháng 01 năm 2024

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 05 tháng 01 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành