

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 02/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 02/2024 (từ ngày 26/02 - 02/3) 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)	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 26	Thứ 2 (26/02)	Cơm	Trứng đúc tôm thịt	Thịt băm xào ngô	Bí đỏ xào	Canh mùng toi thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	145	
	Thứ 3 (27/02)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt sốt cà chua	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 4 (28/02)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây	Đậu rán tẩm hành	Cải ngọt xào	Canh su hào thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	180	
	Thứ 5 (29/02)	Cơm	Thịt xá xíu xì dầu	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 6 (01/3)	Cơm	Gà chiên sốt mắm tỏi	Xúc xích rán/ Chả nạc rim	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	135	
	Thứ 7 (02/3)	Cơm	Thịt thăn rim mắm	Cá fillet chiên sả	Cải thảo xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	

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 24 tháng 02 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 24 tháng 02 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành