

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 03/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 3/2024 (từ ngày 18/3 - 23/3) 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 29	Thứ 2 (18/3)	Cơm	Thịt nạc hấp mắm hành	Trứng đúc thịt	Cải ngọt xào/ Cải chíp xào	Canh bí xanh thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 3 (19/3)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt băm sốt cà chua	Su su xào tỏi	Canh bắp cải thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	140	
	Thứ 4 (20/3)	Cơm	Tôm, thịt ram ngọt	Đậu thịt viên rán	Bí đỏ xào	Canh thịt nấu chua	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	135	
	Thứ 5 (21/3)	Cơm	Thịt viên sốt xá xíu	Muối vừng lạc/ Trứng đảo bông	Giá đỗ xào hành	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	110	
	Thứ 6 (22/3)	Cơm	Gà rán lặc phô mai	Khoai tây chiên/ Thịt băm xào ngô	Dưa hấu/ Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	155	
	Thứ 7 (23/3)	Cơm	Thịt thăn chiên xù	Chà cá Thanh Trì	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	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 09 tháng 03 năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DV CHẾ BIẾN SẢN PHẨM CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 09 tháng 03 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành