

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 03/2024 (từ ngày 04/3 - 09/3) 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 27	Thứ 2 (04/3)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Su hào xào/ Su su xào	Canh bắp cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (05/3)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt băm sốt cà chua	Cải thảo xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	150	
	Thứ 4 (06/3)	Cơm	Thịt chiên riêng sả	Đậu non sốt xì dầu	Bí xanh xào/ Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 5 (07/3)	Cơm	Thịt kho trứng	Muối vừng lạc	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 6 (08/3)	Cơm	Gà xào gừng sả	Nem thịt rán	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	145	
	Thứ 7 (09/3)	Cơm	Chả cá Thanh Trì	Thịt xào ngô ngọt	Cải ngọt xào/ Cải chíp xào	Canh củ quả thịt băm	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	155	

I. 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 01 tháng 03 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 01 tháng 03 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành