

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 4/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 4/2024 (từ ngày 01/4 - 06/4) 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 hằng 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 31	Thứ 2 (01/4)	Cơm	Thịt ram mặn ngọt	Trứng kho tàu	Su su, cà rốt luộc	Canh mùng tơi nấu tép khô	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (02/4)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt băm xào ngô	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	145	
	Thứ 4 (03/4)	Cơm	Thịt viên hấp nấm	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải xào/ Cải thảo xào	Canh su hào thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	140	
	Thứ 5 (04/4)	Cơm	Pizza trứng chiên	Thịt kho cà chua	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	150	
	Thứ 6 (05/4)	Cơm	Gà sốt mắm tỏi	Xúc xích rán/ Chả nạc rim	Giá đỗ xào	Canh bí xanh thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 7 (06/4)	Cơm	Chả cá Thanh Trì	Nem thịt rán	Bắp cải xào/ Dưa hấu	Canh củ quả thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	155	

### 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 30 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 30 tháng 03 năm 2024



HỒ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành