Công ty Cổ phần Dịch vụ Chế biến Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Đường Đoàn Kết, Rạng Đông, P. Biên Giang, Q. Hà Đông, Tp. Hà Nội

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 15/4 - 20/4) 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 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	86.0-140.0	
Tuần 33	Thứ 2 (15/4)	Cơm	Thịt viên xíu mại	Trứng đảo bông	Bí xanh xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 3 (16/4)	Cơm	Cá fillet chiên thì là	Thịt xào ngô ngọt	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 4 (17/4)	Cơm	Thịt kho cà chua	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải xào	Canh mùng tơi nấu tép	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	140	
	Thứ 5 (18/4)													
	Thứ 6 (19/4)	Cơm	Gà lắc phô mai	Xúc xích rán/ Chả nạc rim thịt	Su su xào tỏi/ Su hào xào	Canh bắp cải thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 7 (20/4)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Rau muống xào	Canh chua rau muống	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	120	

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 12 tháng 04 năm 2024

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

M.S.D.N: 0110289230 - C.T.C.P * CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI * Q. HÀ ĐÔNG - TP. HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 12 tháng 04 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ * TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẢ THANH OAI * TP. HÀ NỘI

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành

Được quét bằng CamScanner