

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 22/4 - 27/4) 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 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 34	Thứ 2 (22/4)	Cơm	Thịt băm kho trứng	Muối vừng/ Lạc chao đậu	Rau muống xào	Canh chua rau muống	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	110	
	Thứ 3 (23/4)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 4 (24/4)	Cơm	Thịt rim chua ngọt	Đậu rán tẩm hành	Bí xanh xào	Canh mùng tơi nấu tép khô	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	125	
	Thứ 5 (25/4)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng đúc thịt	Su su xào	Canh bắp cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 6 (26/4)	Cơm	Gà rang gừng sả	Thịt xào ngô ngọt	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	140	
	Thứ 7 (27/4)	Cơm	Thịt thăn chiên xù	Xúc xích rán	Bắp cải xào	Canh thịt rau ngót	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	115	

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 19 tháng 04 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 19 tháng 04 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thành