

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 4/2024 (từ ngày 08/4 - 13/4) 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 32	Thứ 2 (08/4)	Com	Thịt sốt me chua ngọt	Trứng tráng cuộn	Su su xào/ Su hào xào	Canh bắp cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	130	
	Thứ 3 (09/4)	Com	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt rim nước mắm	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 4 (10/4)	Com	Tôm rang thịt (tôm nõn/ tôm tươi)	Đậu rán tẩm hành	Bí xanh xào	Canh mùng toi nấu tếp khô	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 5 (11/4)	Com	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 6 (12/4)	Com	Gà xào gừng sả	Nem thịt rán	Bắp cải xào/ Cải thảo xào	Canh củ quả thịt gà	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	155	
	Thứ 7 (13/4)	Com	Thịt xào ngô ngọt	Cá fillet chiên giòn	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	145	

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 05 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 05 tháng 04 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành