

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 5/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 5/2024 (từ ngày 13/5 - 18/5) 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 hàng 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 37	Thứ 2 (13/5)	Cơm	Thịt luộc rưới sốt mắm hành	Trứng tráng cuộn	Bí xanh xào tỏi	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	
	Thứ 3 (14/5)	Cơm	Chả cá thì là	Thịt rim chua ngọt	Giá đỗ xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	110	
	Thứ 4 (15/5)	Cơm	Tôm nõn rang thịt	Đậu non sốt xì dầu	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt mùng toi	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 5 (16/5)	Cơm	Thịt kho trứng	Muối vừng lạc	Rau muống xào	Canh chua rau muống	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	110	
	Thứ 6 (17/5)	Cơm	Gà xáo gừng nghệ	Nem thịt rán	Su hào xào/ Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	155	
	Thứ 7 (18/5)	Cơm	Thịt kho đậu	Cá fillet chiên giòn	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	135	

### 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 11 tháng 05 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 11 tháng 05 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Thành*