

### 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 20/5 - 25/5) 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 38	Thứ 2 (20/5)	Cơm	Thịt xiên rau củ	Pizza trứng chiên	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	115	
	Thứ 3 (21/5)	Cơm	Chả cá viên sốt me	Thịt nạc rim mắm	Giá đỗ xào	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	95	
	Thứ 4 (22/5)	Cơm	Tép khô rang thịt/ Tôm rang thịt	Đậu rim mắm hành	Bí xanh xào tỏi	Canh thịt mùng toi	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	105	
	Thứ 5 (23/5)	Cơm	Trứng thịt kho tàu	Nem thịt rán	Rau muống xào	Canh chua rau muống	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	110	
	Thứ 6 (24/5)	Cơm	Gà rán KFC	Khoai tây chiên/ Lặc chao đầu	Dưa hấu/ Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	115	
	Thứ 7 (25/5)	Cơm	Chả cá thì là	Thịt xạo chua ngọt	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	

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 17 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 17 tháng 05 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành