

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 5/2024 (từ ngày 06/5 - 11/5) 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 36	Thứ 2 (06/5)	Cơm	Pizza trứng chiên	Thịt rang hành/ Tôm rang thịt	Cải ngọt xào	Canh mùng tơi nấu tép khô	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 3 (07/5)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt băm sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 4 (08/5)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây	Chả đậu phụ	Bắp cải xào/ Dưa hấu	Canh thịt rau ngót	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	170	
	Thứ 5 (09/5)	Cơm	Thịt sốt me chua ngọt	Trứng tráng	Bí xanh xào/luộc	Canh thịt nấu chua	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	135	
	Thứ 6 (10/5)	Cơm	Gà ram mặn ngọt	Xúc xích rán/ Chả nạc rim	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 7 (11/5)	Cơm	Thịt luộc rưới mắm hành	Nem thịt rán	Bí đỏ xào/luộc	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	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 04 tháng 05 năm 2024

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Hưng Hà

Thanh Trì, ngày 04 tháng 05 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành