

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 8/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 8/2024 (từ ngày 05/8 - 10/8) 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 hằng 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 05/8 - 10/8	Thứ 2 (05/8)	Cơm	Thịt rim mặn ngọt	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	Thứ 3 (06/8)	Cơm	Cá fillet chiên giòn	Thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	120	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 4 (07/8)													
	Thứ 5 (08/8)													
	Thứ 6 (09/8)													
	Thứ 7 (10/8)													

### 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 tháng năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 5 tháng 8 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thành