

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 9/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 9/2024 (từ ngày 16/9 - 21/9) 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)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid				
				Tiêu chuẩn			685-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 03	Thứ 2 (16/9)	Cơm	Trứng đúc tôm thịt 1om, mỳ 60gr; 1 rưng 60gr	Thịt băm xào ngô Thịt nạc 47gr, ngô ngọt	Su su xào tỏi Su su, cà rốt: 105gr	Canh củ quả thịt Củ quả 35gr, thịt 3gr	715	39.8	22.2	24.9	52.9	11	160	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 3 (17/9)	Cơm	Chả cá viên sốt me Thịt, mỡ 20gr; cá 32gr	Thịt rim nước mắm Thịt nạc 50gr, gia vị	Bí đỏ xào tỏi Bí đỏ: 100gr	Canh thịt rau ngót Rau ngót lá 8gr, thịt 3gr	709.5	39.5	19.5	26.4	54.1	12	130	1.8	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	Thứ 4 (18/9)	Cơm	Thịt bò hầm củ quả Thịt bò 43gr, củ quả 60gr	Đậu rán tẩm hành Đậu phụ 80gr, gia vị	Bí xanh xào tỏi Bí xanh: 105gr	Canh bắp cải thịt Rau củ 30gr, thịt 3gr	710.5	39.5	20.3	26.1	53.6	11	175	1.8	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 5 (19/9)	Cơm	Thịt xá xiu xì dầu Thịt nạc 57gr, gia vị	Trứng tráng cuộn Trứng gà 60gr, gia vị	Giá đỗ xào Giá đỗ, cà rốt: 80gr	Canh bí xanh thịt Bí xanh 35gr, thịt gà 5gr	715.1	39.8	19.3	27.1	53.6	12	115	1.8	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 6 (20/9)	Cơm	Gà lặc phô mai Thịt gà 100gr, bột rán	Giò lụa rim mắm Giò lụa nạc 35gr, gia vị	Su su xào tỏi Su su, cà rốt: 105gr	Canh bắp cải thịt Rau củ 30gr, thịt gà 5gr	710.4	39.5	20.4	26.5	53.1	11	140	1.8	Bánh BBC 55gr
	Thứ 7 (21/9)	Cơm	Thịt sốt chua ngọt Thịt nạc 48gr, gia vị	Cá fillet chiên giòn Cá basa filett 80gr, bột	Rau muống xào Rau muống: 105gr	Canh thịt nấu chua Rau củ 35gr, thịt 3gr	712.6	39.6	20.4	26.5	53.1	11	140	1.8	Sữa Susu Vinamilk 110ml

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.... tháng 09 năm 2024

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



Thanh Trì, ngày.... tháng 09 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



CHỖ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành