

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 9/2024 (tuần từ ngày 23/9 - 28/9) 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 04	Thứ 2 (23/9)	Com	Thịt nạc chiên xù Thịt nạc 67gr, gia vị	Trứng kho tàu Trứng gà 1 quả, gia vị	Su su xào tỏi Su su, cà rốt: 100gr	Canh bí đỏ thịt băm Củ quả 35gr, thịt 3gr	718.2	39.9	21.6	27.3	51.1	13	135	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 3 (24/9)	Com	Cá thịt viên rán Cá fillet, Thịt mỡ: 60gr	Thịt bò hầm củ quả Thịt bò 20gr, củ quả 60gr	Giá đỗ xào hành Giá đỗ, hành hoa: 80gr	Canh ngao nấu chua Rau củ 30gr, ngao 25gr	709.5	39.5	19.5	26.4	54.1	12	170	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 4 (25/9)	Com	Tôm thịt ram ngọt Thịt 57gr, Tôm non 14gr	Đậu rán tẩm hành Đậu phụ 80gr, gia vị	Bí xanh xào Bí xanh: 105gr	Canh bắp cải thịt Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr	711.8	39.6	21.2	24.1	54.7	11	135	1.8	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 5 (26/9)	Com	Trứng đúc thịt Trứng gà 60gr, Thịt 5gr	Thịt rim chả quế Thịt nạc 45gr, Chả 20gr	Bí đỏ xào tỏi Bí đỏ: 100gr	Canh thịt nấu chua Rau củ 30gr, thịt 3gr	713	39.7	19.3	27.1	53.6	12	130	1.8	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 6 (27/9)	Com	Gà sốt chua ngọt Thịt gà 110gr, gia vị	Thịt băm xào ngô Thịt nạc 35gr, ngô ngọt	Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 100gr	Canh bí xanh thịt gà Bí xanh 35gr, thịt gà 5gr	715	39.8	22.2	24.9	52.9	11	165	1.8	Bánh BBC 55gr
	Thứ 7 (28/9)	Com	Thịt xay rang riêng Thịt nạc 62gr, riêng sả	Nem thịt rán Thịt, mỡ 20gr, rau 30gr	Khoai tây xào Khoai tây: 100gr	Canh thịt rau ngót Rau ngót lá 8gr, 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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày.... tháng 09 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành