Công ty Cổ phần Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Đường Đoàn Kết, Rạng Đông, P. Biên Giang, Q. Hà Đông, Tp. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - THÁNG 9/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 9/2024 (tuần từ ngày 23/9 - 29/9) 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 hằng ngày (%)	Tỷ lệ % (2) Protein	Tỷ lệ % (2) Lipit	Tỷ lệ % (2) Glucid	Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả (4) (gr)	Hàm lượng muối (5) (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
				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)	Cơm	Thịt nạc chiên xù *Thịt nạc 60gr, gia vị*	Trứng kho tàu *Trứng gà 1 quả, gia vị*	Su su xào tỏi *Su su, cà rốt: 80gr*	Canh bí đỏ thịt bằm *Củ quả 35gr, thịt 3gr*	718.2	39.9	21.6	27.3	51.1	13	115	1.8	
	Thứ 3 (24/9)	Cơm	Cá thịt viên rán *Cá fillet, Thịt mỡ: 55gr*	Thịt bò hầm củ quả *Thịt bò 20gr, củ quả 60gr*	Giá đỗ xào hành *Giá đỗ, hành hoa: 65gr*	Canh ngao nấu chua *Rau củ 30gr, ngao 25gr*	709.5	39.5	19.5	26.4	54.1	12	155	1.8	
	Thứ 4 (25/9)	Cơm	Tôm thịt ram ngọt *Thịt 50gr; Tôm nõn 14gr*	Đậu rán tẩm hành *Đậu phụ 80gr, gia vị*	Bí xanh xào *Bí xanh: 85gr*	Canh bắp cải thịt *Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr*	711.8	39.6	21.2	24.1	54.7	11	115	1.8	
	Thứ 5 (26/9)	Cơm	Trứng đúc thịt *Trứng gà 60gr, Thịt 5gr*	Thịt rim chả quế *Thịt nạc 40gr, Chả 20gr*	Bí đỏ xào tỏi *Bí đỏ: 80gr*	Canh thịt nấu chua *Rau củ 30gr, thịt 3gr*	713	39.7	19.3	27.1	53.6	12	110	1.8	
	Thứ 6 (27/9)	Cơm	Gà sốt chua ngọt *Thịt gà 100gr, gia vị*	Thịt bằm xào ngô *Thịt nạc 35gr, ngô ngọt*	Bắp cải xào *Bắp cải, cà rốt: 80gr*	Canh bí xanh thịt gà *Bí xanh 35gr, thịt gà 5gr*	715	39.8	22.2	24.9	52.9	11	145	1.8	

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:

(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........ năm 2024

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

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI – THÀNH PHỐ HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 23 tháng 9 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

Nhất

Đặng Thị Mỹ Ngân