



HỢP TÁC XÃ DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT - THÔN 2, VẠN PHÚC, THANH TRÌ, HÀ NỘI - ĐIỆN THOẠI: 024. 32 007 928

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG **THCS THANH LIỆT** - THÁNG 03/2021

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁴⁾ (gr)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Tuần 25	Thứ 2 (08/03)	Com trắng	Chả trứng chiên thịt băm	Xúc xích rán	Bắp cải xào	Canh su hào nấu xương thịt	721.5	35	12	105	1.8	<i>Sữa VP milk 110ml</i>
	Thứ 3 (09/03)	Com trắng	Cá basa fillet tẩm bột rán giòn	Gà sốt chua ngọt	Su su nạo sợi xào	Canh củ quả hầm xương thịt gà	720.5	35	12	105	1.8	<i>SCU Ba Vì 95ml</i>
	Thứ 4 (10/03)	Com trắng	Thịt băm sốt cà chua	Nem thịt rán	Su hào cà rốt xào	Canh cải mọ nấu thịt băm	720.5	35	12	105	1.8	<i>Bánh Aloha KĐ 40gr</i>
	Thứ 5 (11/03)	Com trắng	Thịt kho đậu	Tôm chiên tỏi sả	Cải ngọt xào	Canh rau ngót nấu thịt	721.5	35	12	105	1.8	<i>Sữa VP milk 110ml</i>
	Thứ 6 (12/03)	Com trắng	Gà chiên mắm tỏi	Trứng đúc thịt	Bắp cải xào	Canh thịt gà bí đỏ	721.5	35	12	105	1.8	<i>SCU Mộc Châu 110ml</i>

II. Thông tin ghi chú:

1. 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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

⁽⁴⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. ⁽⁵⁾ Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).

Thực đơn gửi ngày tháng..... năm 2021

ĐẠI DIỆN HỢP TÁC XÃ
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT

Hà Nội, ngày tháng..... năm 2021

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG